

Kinh Thánh thực sự có thể giúp chữa lành những tổn thương nội tâm không?

Câu trả lời dứt khoát là “CÓ!”

Nếu bạn cần được chữa lành... hoặc biết ai đó đã chịu nhiều đau thương... thì đây là cuốn sách quan trọng cần đọc. Chương trình thực hành kéo dài 10 tuần của Victor

Parachin gồm những suy niệm hàng ngày và lời cầu nguyện, dựa trên các giai đoạn của sự chữa lành nội tâm. Nhưng bạn sẽ không tìm thấy những từ ngữ “thời thượng” về “phục hồi” ở đây. Thay vào đó, Parachin – một chuyên viên tư vấn tang chế chuyên nghiệp – đã mang đến yếu tố Kitô giáo độc đáo cho khái niệm phổ biến về “đưa trẻ nội tâm”, với nhiều cái nhìn sâu sắc từ Kinh Thánh. Kết quả là một con đường chữa lành có thể được hiểu và áp dụng dễ dàng cho bất kỳ ai.

Bạn sẽ tìm thấy một chủ đề chữa lành, hay một “bước chuyển”, cho mỗi tuần. Mỗi ngày bắt đầu với một đoạn Kinh Thánh thích hợp, tiếp nối bằng một suy niệm và kết thúc bằng những khẳng định cùng một lời cầu nguyện. Những hiểu biết rút ra từ con người thật, sự kiện thật – cả lịch sử lẫn đương đại – giúp cho việc chữa lành trở nên thực tế, dễ tiếp cận... và đưa nó vào đời sống hàng ngày.

Trong cuốn sách này có một kho tàng khôn ngoan sâu sắc để khám phá và chia sẻ. Hãy đọc nó!



LIGUORI
PUBLICATIONS

ISBN 0-89243-591-7



9 780892 435913

00695>



MUỐI BƯỚC CHUYỂN CHỮA LÀNH TUẦN MỘT

Từ Do dự đến Hy vọng

TUẦN HAI

Từ Sợ hãi đến Đức tin

TUẦN BA

Từ Nước mắt đến Niềm tin
tuyệt vời

TUẦN BỐN

Từ Nạn nhân đến Người
chiến thắng

TUẦN NĂM

Từ Đau đớn đến Bình an

TUẦN SÁU

Từ Gian nan đến Thuận lợi

TUẦN BẢY

Từ Hoài nghi đến Hân
hoan

TUẦN TÁM

Từ Tang thương đến

Trưởng thành

TUẦN CHÍN

Từ Tổn thương đến Chữa
lành

TUẦN MƯỜI

Từ Lạnh Lùng đến Trắc ẩn

Chữa Lành bằng Thánh Kinh Victor M. Parachin

Chữa Lành bằng Thánh Kinh

Victor M. Parachin



Nhóm Tủ sách dịch Công Giáo

CHỮA LÀNH BẰNG THÁNH KINH

Victor M. Parachin
Nhóm Tủ sách dịch Công Giáo

CHỮA LÀNH *BẰNG* **THÁNH KINH**

LƯU HÀNH NỘI BỘ - 2025

ISBN 0-89243-591-7

Số Thẻ Thư Mục Thư Viện Quốc Hội Hoa Kỳ: 94-75227

Bản quyền © 1994, Victor M. Parachin

In tại Hoa Kỳ

Giữ toàn quyền. Không phần nào của cuốn sách này được phép sao chép, lưu trữ trong hệ thống truy xuất dữ liệu, hay truyền tải dưới bất kỳ hình thức nào mà không có sự cho phép bằng văn bản của Nhà Xuất Bản Liguori.

Trừ khi có ghi chú khác, các trích dẫn Kinh Thánh được lấy từ ấn bản **Good News Bible**, bản quyền © Hội Thánh Kinh Hoa Kỳ (American Bible Society) các năm 1966, 1971, 1976. Được sử dụng với sự cho phép. Giữ toàn quyền.

Thiết kế bìa: Wendy Barnes

CHÚA NHẬT

Quyết Định Thay Đổi

“Nước Thiên Chúa đang ở giữa anh em.”

(Luca 17:21)

Trong câu nói vồn vện bảy chữ này, Chúa Giêsu nhắc chúng ta rằng Thiên Chúa đang hoạt động trong mỗi đời sống; rằng Nước Thiên Chúa tạo nên những con người mới. Chúa Giêsu quả quyết với chúng ta rằng quyền năng của Thiên Chúa hoạt động nơi chính chúng ta để giúp ta vượt lên trên những hoàn cảnh bên ngoài. Vì thế, chúng ta có đầy đủ lý do để hy vọng vào một tương lai tốt đẹp hơn.

Tuy nhiên, để công trình của Thiên Chúa thực sự hiệu quả trong đời sống chúng ta, ta cần cộng tác. Và cách hữu hiệu nhất để cộng tác với Thiên Chúa là đơn giản đưa ra một quyết định thay đổi. Cho dù đứa trẻ bên trong ta đã từng bị tổn thương, bị đánh đập và dày vò, ta vẫn có thể bắt đầu tiến trình chữa lành bằng cách quyết định thay đổi. Sau đây là phương pháp A-B-C-D cho sự thay đổi:

A. (Acknowledge the hurt) Nhận biết nỗi đau. Những người lẽ ra phải yêu thương, dưỡng dục và che chở bạn thì lại gây tổn

thương cho bạn. Hãy nhận biết điều đã xảy ra với bạn. Hãy ý thức nỗi đau, mất mát và sầu khổ ấy.

B. (Believe you can overcome) Tin rằng bạn có thể vượt qua.

Hãy chuyển từ thái độ rụt rè, ngập ngừng sang một niềm hy vọng mạnh mẽ và sống động. Hãy tin rằng bạn có đủ nguồn lực để vượt qua mọi đau thương trong quá khứ. Hãy tin rằng Thiên Chúa có thể giúp bạn từng ngày.

C. (Commit to recovery) Cam kết phục hồi. Hãy luôn tự nhủ, lặp đi lặp lại rằng bạn có thể thay đổi tác động của những gì đã xảy ra.

Hãy luôn nhắc nhở bản thân rằng quá khứ của bạn sẽ không phải là tương lai của bạn. Hãy tự nhủ: *“Tôi sẽ làm bất cứ điều gì cần thiết.”*

D. (Develop an action plan) Lập kế hoạch hành động. Hãy tìm bất cứ sự hỗ trợ nào bạn cần để phục hồi. Hãy tâm sự với một người bạn đáng tin, tìm đến một nhà tư vấn có năng lực, tham gia vào một nhóm nâng đỡ, phát triển đời sống thiêng liêng của bạn. Hãy lập một kế hoạch và kiên trì thực hiện.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa giàu lòng yêu thương, con cảm tạ Ngài vì Nước Trời của niềm hy vọng, tình yêu và bình an có thể trở sinh từ chính đời sống con. Xin mỗi ngày hướng dẫn con và cho con được cảm nghiệm Nước Trời của Ngài. Amen.

XÁC TÍN

- Hôm nay con sẽ đứng lên chống lại sự tuyệt vọng.
- Hôm nay con sẽ bớt do dự và thêm hy vọng.
- Hôm nay con sẽ đặt niềm tin nơi chính mình và nơi Thiên Chúa của con.

SUY NIỆM

“Mọi công việc cao quý thoát đầu đều dường như bất khả thi.”

— Thomas Carlyle

THỨ HAI

Khai Thác Sức Mạnh của Niềm Hy Vọng

“...hãy nắm chặt niềm hy vọng đặt trước mặt chúng ta.”

(Do Thái 6:18)

Năm 1966, một nhóm thiếu niên cực đoan Trung Quốc, gọi là Hồng Vệ Binh, đã xông vào nhà của Nien Cheng. Sau khi cướp phá, họ bắt bà với tội danh “kẻ thù của nhân dân”. Nien Cheng đã trải qua bảy năm tiếp theo trong cảnh tù đầy và biệt giam. Trong cuốn sách *Life and Death in Shanghai* (Sống và Chết ở Thượng Hải), bà kể lại trải nghiệm tuyệt vời này:

Trong suốt những năm tháng bị giam cầm, tôi đã quay về với Thiên Chúa và thường xuyên cảm nhận sự hiện diện của Ngài. Trong khung cảnh tẻ nhạt của xà lim xám xịt, tôi đã có những khoảnh khắc kỳ diệu được nâng lên, mà tôi chưa từng có ngay cả trong sự dễ chịu và thoải mái của đời sống bình thường. Đức tin đã nâng đỡ tôi trong những giờ phút tăm tối nhất của cuộc đời, và đưa tôi vượt qua an toàn những cảnh thiếu thốn, bệnh tật và tra tấn.

Trải nghiệm mà Nien Cheng mô tả chính là điều Kinh Thánh gọi là *niềm hy vọng*. Từ này xuất hiện hàng trăm lần trong Kinh Thánh và có mặt trong hầu hết các sách. Niềm hy vọng có thể được định nghĩa là sự tín thác vào quyền năng cứu độ và tình yêu cứu chuộc của Thiên Chúa. Hãy nắm giữ chân lý Kinh Thánh rằng niềm hy vọng nơi Thiên Chúa có thể xuyên thấu và biến đổi những cuộc đời bị tổn thương nhất và hoàn cảnh tuyệt vọng nhất.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa nhân từ và đầy lòng xót thương, xin đổ đầy niềm hy vọng trong con. Xin giúp con tín thác vào Ngài từng ngày. Xin phục hồi nơi con niềm tin tưởng vào tình yêu cứu chuộc và quyền năng giải thoát của Ngài, ngay cả trong đời sống con. Amen.

XÁC TÍN

- Hôm nay con sẽ tiến bước với đầy tràn hy vọng.
- Con sẽ làm bất cứ điều gì cần thiết
- Con sẽ giải quyết những vấn đề còn tồn đọng.

SUY NIỆM

Hãy sống trong đức tin và niềm hy vọng, dù ở giữa bóng tối. Hãy trao phó mọi sự cho Thiên Chúa, vì bạn thuộc về Ngài và Ngài sẽ không quên bạn. Đừng nghĩ rằng Ngài bỏ mặc bạn một mình, vì như thế là bất công với Ngài.

— Thánh Gioan Thánh Giá

THỨ BA

Nuôi Dưỡng Niềm Hy Vọng Mỗi Ngày

*“Đây là ngày Chúa đã làm ra;
nào ta hãy vui mừng hoan hỷ.”*

(Tv 118:24 – Bản Hiệu Đính Chuẩn Mới)

Câu ngắn gọn này từ Thánh Vịnh 118 cho chúng ta biết cách nuôi dưỡng niềm hy vọng. Câu ấy dạy ta hy vọng trong giây phút hiện tại. Ẩn sau những lời này là nhận thức rằng có những lúc ta khó mà tin được rằng mình có một tương lai tươi sáng. Các tác giả Kinh Thánh hiểu rằng tất cả chúng ta đều trải qua những khoảnh khắc mà ta không đủ can đảm hoặc không đủ mạnh mẽ. Khi những lúc ấy đến, ta được chỉ dẫn hãy tập trung vào hiện tại: *Đây là ngày Chúa đã làm ra.*

Cho đến khi can đảm và sự lạc quan quay trở lại, chúng ta hãy chỉ tập trung vào những gì đang diễn ra trong giờ này và ngày hôm nay. Nếu chưa thể hình dung một tương lai hạnh phúc và tươi sáng, ta có thể hướng lòng về vẻ đẹp đang hiện diện ngay lúc này:

- Ánh nắng ấm áp, rực rỡ
- Một bữa ăn được chuẩn bị chu đáo

-
- Khả năng nhìn, nghe và nói
 - Niềm vui khi đọc một cuốn sách hay
 - Sắc hoa đang nở rộ
 - Vẻ đẹp của bình minh và hoàng hôn
 - Niềm vui của trẻ thơ khi nô đùa
 - Sự hiện diện của một người bạn tốt
 - Lòng tốt của một người hàng xóm

Những lời Thánh Vịnh 118 nhắc chúng ta hãy cảm rỗi sâu vào hiện tại, cho đến khi nơi ta dần hình thành khả năng nghĩ về một ngày mai đầy lạc quan.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa đầy yêu thương, xin giúp con nhận ra vẻ đẹp của giây phút hiện tại. Xin mở mắt linh hồn con để thấy biết bao điều tốt lành Ngài ban cho con từng giây phút, từng giờ và từng ngày. Amen.

XÁC TÍN

- Hôm nay con sẽ nhận ra vẻ đẹp quanh mình.
- Hôm nay con sẽ cảm nhận sự hiện diện yêu thương của Chúa
- Hôm nay con sẽ vui mừng trong cuộc sống của con.

SUY NIỆM

Hạnh phúc tùy thuộc nơi chính chúng ta. — Aristotle

THỨ TƯ

Nói “Vâng” Khi Cuộc Đời Kêu “Không”

*“Hãy mạnh mẽ, hãy can đảm, hỡi tất cả những ai
cây trông vào Đức Chúa.”*

(Tv 31:24)

Thật thú vị, các nhà nghiên cứu hiện đại đã xác nhận nhận định của Kinh Thánh, vốn luôn nhận biết rằng niềm hy vọng là một năng lực sống động để sống. Theo tiến sĩ Daniel Goleman, một nhà tâm lý học và tác giả:

Niềm hy vọng giúp ích nhiều hơn chúng ta từng nghĩ. Các nghiên cứu nghiêm túc mới đây xác định hy vọng là một sức mạnh tích cực, mạnh mẽ trong nỗ lực của con người—một thành tố bí mật có thể nuôi dưỡng sức khỏe, hạnh phúc và thành công của bạn.

Bởi sức mạnh để neo giữ và làm mới đời sống, hy vọng được coi là một trong ba trụ cột của Kitô giáo, cùng với đức tin và tình yêu. Niềm hy vọng giúp ta nói “vâng” khi cuộc đời kêu “không”.

Trong Kinh Thánh, hy vọng và sự sống còn gắn liền không thể tách rời, như trong những câu này:

Hãy mạnh mẽ, hãy can đảm,
hỡi tất cả những ai cậy trông vào Đức Chúa.

(Tv 31:24)

Chính nhờ niềm hy vọng mà chúng ta được cứu.

(Rm 8:24)

Hãy xét đến kinh nghiệm của 25.000 binh sĩ Mỹ bị quân Nhật giam giữ trong Thế chiến thứ II.

Bị buộc phải sống trong những điều kiện khắc nghiệt, nhiều người đã chết. Nhưng những người khác vẫn sống sót trở về sau chiến tranh. Điều khác biệt ở những người sống sót chỉ ở một điểm chính: họ sống với niềm hy vọng được trả tự do một ngày nào đó. Trong cuốn *Holding on to Hope*, Robin Reader nhận xét:

Họ [những người sống sót] đã nói về kiểu ngôi nhà họ sẽ có, công việc họ sẽ chọn, thậm chí mô tả người họ sẽ kết hôn. Họ vẽ tranh lên tường để minh họa ước mơ của mình. Các bác sĩ bị bắt làm tù binh còn thành lập cả hội y tế.

Có một bài học quan trọng trong kinh nghiệm của những tù binh này: Niềm hy vọng về một ngày mai tốt đẹp hơn có thể giúp ta đối diện với những khó khăn của hôm nay.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa giàu lòng thương xót, xin giúp con biết chọn cách đáp lại bằng hy vọng, ngay cả khi cuộc đời đối xử khắc nghiệt với con. Xin nhắc con nhớ đến Chúa Giêsu, Đấng đã phục vụ với đức tin, niềm hy vọng và tình yêu, mặc dù Người phải chịu đau khổ. Amen.

XÁC TÍN

- Thiên Chúa đã dựng nên một vũ trụ phong phú, viên mãn. Hôm nay con đón nhận sự dư đầy của Chúa cho con. Phúc lành và sự giàu có của Chúa tuôn chảy dồi dào vào đời con hôm nay.

SUY NIỆM

Điều tuyệt vời nhất ở đời này không hẳn là ta đang đứng ở đâu, mà là ta đang hướng về đâu.

— Oliver Wendell Holmes

THỨ NĂM

Dùng Niềm Hy Vọng Để Vượt Qua

*“Chính Ta biết những kế hoạch Ta dành cho người,
kế hoạch đem lại thịnh vượng cho người chứ không phải tai họa,
kế hoạch ban cho người một tương lai tràn đầy hy vọng.”*

(Giêrêmia 29:11)

Tiến sĩ tâm lý Timothy Elliott, thuộc Đại học Virginia Commonwealth, nghiên cứu về động lực của niềm hy vọng. Trong một dự án, ông phỏng vấn 57 thanh niên bị chấn thương tủy sống, tất cả đều bị liệt suốt đời. Ông nhận thấy những bệnh nhân có nhiều hy vọng nhất lại là những người ít bị trầm cảm nhất và có khả năng vận động tốt hơn. Những ai giữ vững niềm hy vọng cũng năng động hơn trong các mối quan hệ xã hội. Rõ ràng, hy vọng giúp đối diện và vượt qua khó khăn tốt hơn.

Điều này đặc biệt đúng với Kitô hữu, vì niềm hy vọng được đặt nền tảng trên sự tin tưởng vững chắc rằng Thiên Chúa đang hành động vì lợi ích của chúng ta. Dù cuộc sống có rối ren đến đâu, dù vấn đề của ta có đau đớn đến mức nào, dù những đòn giáng của đời

có khốc liệt ra sao, Thiên Chúa vẫn luôn hiện diện để neo giữ, nâng đỡ và hướng dẫn ta đi qua an toàn.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa yêu thương, xin cho niềm hy vọng trời dậy và tuôn chảy tự do từ đời con. Xin mỗi ngày đánh thức con thêm hy vọng, thêm vui tươi, thêm bình an. Amen.

XÁC TÍN

Hôm nay là ngày Chúa đã làm ra. Con sẽ vui mừng trong ngày này. Con tin thác Chúa sẽ đổi mới đời con.

SUY NIỆM

Đôi khi chúng ta quá phấn khích khi mọi sự tốt đẹp, và cũng có lúc quá lo sợ khi mọi sự tồi tệ... Chúng ta cần củng cố tâm hồn mình thật vững chắc trong sức mạnh và cuộc chiến của Thiên Chúa, hết sức có thể, để đặt trọn niềm hy vọng và tin tưởng nơi Ngài.

— Jordan thành Saxony

THỨ SÁU

Niềm Hy Vọng Khác Với Sự Lạc Quan

*“Chúng tôi cậy trông vào Đức Chúa;
Ngài là Đấng che chở và phù trợ chúng tôi.”
(Tv 33:20)*

Người lạc quan nhìn mọi biến cố với thái độ vui tươi. Dù một người có hy vọng cũng có thể nhìn đời như thế, nhưng niềm hy vọng khác với lạc quan vì nó đặt nền tảng trên thực tại của Thiên Chúa. Đằng sau niềm hy vọng là sự hiểu biết rằng Thiên Chúa hành động để mang điều thiện ra từ điều ác, ban phúc lành từ gánh nặng, và thậm chí chiến thắng từ bi kịch. Đó là lý do các tác giả Kinh Thánh, như Thánh Vịnh gia được trích dẫn ở đầu phần suy niệm hôm nay, luôn gắn niềm hy vọng với đức tin vào Thiên Chúa. Đây là những điều mà niềm hy vọng theo Kinh Thánh có thể mang lại cho bạn:

- Hy vọng mong chờ điều tốt sẽ xuất hiện từ biến cố, thay vì chỉ tập trung vào điều tệ đã xảy ra.
- Hy vọng mở ra cánh cửa nơi tuyệt vọng đóng sập lại.
- Hy vọng nhìn ly nước là đầy một nửa thay vì vơi một nửa.

-
- Hy vọng đặt ưu tiên và mục tiêu, rồi kiên trì tiến tới.
 - Hy vọng thấp một ngọn nến thay vì nguyên rửa bóng tối.
 - Hy vọng xem cuộc đời như một thử thách sáng tạo, chứ không phải một chuỗi vấn đề vô nghĩa.
 - Hy vọng kiên nhẫn và hiểu rằng sự trưởng thành thực sự cần thời gian.
 - Hy vọng chấp nhận mất mát, biết rằng Thiên Chúa bảo đảm chiến thắng sau cùng.
 - Hy vọng tiến về phía trước, từ chối bỏ cuộc hay đầu hàng.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa yêu thương, con cảm tạ Ngài vì không bao giờ bỏ rơi con. Xin mỗi ngày giúp con tiếp tục tin rằng Ngài đang hành động vì con. Xin mỗi ngày đặt trước mắt con tấm gương của Chúa Giêsu, nơi Người là minh chứng quyền năng nhất cho sự chiến thắng của điều thiện trên điều ác. Amen.

XÁC TÍN

- Con xác tín rằng với Thiên Chúa, không gì là không thể
- Con xác tín rằng tình yêu của Chúa đang nâng đỡ, nuôi dưỡng và củng cố con.
- Con xác tín rằng cuộc đời chứa đựng nhiều lời hứa tuyệt vời

SUY NIỆM

Nếu không có hy vọng, trái tim sẽ tan vỡ.

— Thomas Fuller

THỨ BẢY

Quản Lý Cảm Xúc Của Chúng Ta

*“Phần tôi, suýt nữa thì bước chân lão đảo;
suýt nữa thì trượt ngã, vì đức tin gần như mất.”*

(Tv 73:2)

Cảm nhận áp lực và căng thẳng của cuộc sống, một luật sư trẻ vùng Trung Tây đã ghi những dòng sau đây vào nhật ký của mình:

Tôi hiện là người bất hạnh nhất còn sống. Nếu những gì tôi cảm thấy được phân chia đồng đều cho cả nhân loại, chắc chắn sẽ không còn một khuôn mặt vui tươi nào trên trái đất. Liệu tôi có thể khác hơn được không, tôi không thể biết. Tiếp tục như hiện tại là điều không thể; tôi phải chết hoặc phải tốt hơn, theo tôi thấy.

Những dòng này được Abraham Lincoln viết năm 1841. Do tình trạng cảm xúc suy sụp, gia đình và bạn bè Lincoln cho rằng cần phải cắt giữ dao, lưỡi lam và các vật sắc bén ngoài tầm với của ông.

Thêm vào đó, họ cắt cử người ở bên ông suốt đêm, sợ rằng ông sẽ tự kết liễu đời mình nếu bị bỏ lại một mình.

Tất nhiên, Lincoln đã vượt qua thời khắc tăm tối đó và sau này trở thành một trong những vị tổng thống vĩ đại nhất của nước Mỹ. Với những ai đang vật lộn với trầm cảm và tuyệt vọng, có ba bài học quan trọng và đầy cảm hứng từ kinh nghiệm của Lincoln:

1. Cảm xúc không bao giờ là vĩnh viễn.
2. Thời gian là một liều thuốc chữa lành tuyệt vời.
3. Lựa chọn tốt nhất là kiên nhẫn chờ đợi sự nhẹ nhõm. Quản lý cảm xúc của ta, thay vì để cảm xúc điều khiển ta, là yếu tố then chốt giúp chuyển từ do dự sang hy vọng.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa yêu thương, khi con cảm thấy chán nản và mất tinh thần, xin giúp con biết kiên nhẫn. Xin ban cho con đức tin để tin rằng cảm giác trầm uất sẽ qua đi và những đám mây trong đời con sẽ nhường chỗ cho ánh nắng. Amen.

XÁC TÍN

- Tình yêu bền vững của Chúa tràn ngập con; con được đầy tràn bình an.
- Sự khôn ngoan của Chúa soi sáng đời con; con suy nghĩ minh mẫn.
- Sức mạnh của Chúa tuôn đổ trên con; con vững tin.

SUY NIỆM

*Cảm xúc, cũng như ngọn sóng, không thể giữ nguyên hình dạng
riêng của nó quá lâu.*

— Henry Ward Beecher

CHÚA NHẬT

Giảm Bớt Sợ Hãi Bằng Cách Gia Tăng Cầu Nguyện

“Đừng sợ.”

(Mt 10:31)

Sợ hãi là một kẻ đối nghịch mạnh mẽ. Khi nó xuất hiện trong đời sống, nó giống như một kẻ bắt nạt — đầy đe dọa và quyền lực. Không lạ gì khi Chúa Giêsu thường bảo người ta đừng sợ. Thực tế, một trong những cụm từ thường gặp nhất trong Kinh Thánh là “đừng sợ”.

Dù sức mạnh và lòng can đảm có thể đến với con người qua nhiều cách khác nhau, nhưng việc suy niệm và cầu nguyện có thể làm dịu tâm hồn, khơi dậy lòng can đảm và giảm bớt sợ hãi. Có người đã nói rất đúng rằng chúng ta trở thành con mồi của nỗi sợ cho đến khi ta cầu nguyện để xua tan nó.

Chính nhờ cầu nguyện mà Đại tá Robinson Risner đã có thể giảm bớt nỗi sợ hãi và chịu đựng bảy năm bị giam cầm như một tù binh chiến tranh tại miền Bắc Việt Nam. Là một phi công Không quân, Risner bị bắn hạ vào tháng 9 năm 1965. Ông không được gặp

vợ và năm người con cho đến ngày 20 tháng 2 năm 1973. Trong cuốn *The Passing of the Night*, Risner kể rằng cầu nguyện đã giúp ông đối diện với sợ hãi, tra tấn và cô lập: “Tôi đã cầu xin Chúa ban cho tôi sức mạnh để chịu đựng. Khi mọi thứ trở nên tồi tệ đến mức tôi không thể chịu nổi, tôi sẽ cầu xin Chúa làm dịu nó đi và bằng cách nào đó tôi đã vượt qua. Ngài đã gìn giữ tôi.”

Cùng một quyền năng đã giúp Risner giảm bớt sợ hãi và thêm sức mạnh cũng đang sẵn có cho chúng ta qua việc cầu nguyện.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa nhân từ và quảng đại, xin đổ đầy Thần Khí quyền năng, sức mạnh và lòng can đảm của Ngài trong con. Xin giúp con sống nhiều hơn trong đức tin và bớt đi trong sợ hãi. Amen.

XÁC TÍN

- Con cảm nhận được sự hiện diện quyền năng của Chúa
- Con có một mối tương quan đặc biệt với Chúa.
- Con lấy lại khả năng tự nhiên để tin thác vào Chúa.

SUY NIỆM

Hãy hướng lòng về Chúa bằng những lần dâng hiến ngắn gọn nhưng thường xuyên của con tim; hãy chiêm ngắm sự quảng đại của Ngài; kêu cầu sự trợ giúp của Ngài; hãy đặt tâm hồn mình dưới chân thập giá của Ngài; tôn thờ lòng tốt của Ngài; dâng hiến trọn linh hồn mình cho Ngài một ngàn lần mỗi ngày.

— Thánh Phanxicô Salêsiô

THỨ HAI

Thiên Chúa Soi Sáng Bóng Tối Của Chúng Ta

*“Thiên Chúa chúng ta đầy lòng thương xót và nhân hậu.
Ngài sẽ cho bình minh cứu độ bừng sáng trên chúng ta...”*

(Lc 1:78)

Những người từng bị tổn thương sâu sắc trong tâm hồn thường mô tả đời sống mình như chìm trong bóng tối dày đặc. Mô tả này là chính xác, nhưng cần được cân bằng với sự thật rằng Thiên Chúa đầy lòng thương xót và nhân hậu, Ngài hiện diện trong mọi khía cạnh của đời sống để soi sáng bóng tối. Sự thật là con người có thể bước qua bóng tối.

Hãy xem xét những người can đảm sau đây đã bước qua giai đoạn tăm tối của họ:

- **Ludwig van Beethoven** – Dù phải sống trong bóng tối của sự khiếm thính, ông vẫn sáng tác nên một số tác phẩm âm nhạc vĩ đại nhất mà thế giới từng biết.
- **Abraham Lincoln** – Dẫn dắt một đất nước chia rẽ đi qua bóng tối của chế độ nô lệ và cuộc Nội chiến Hoa Kỳ.

-
- **Helen Keller** – Bị mù và điếc từ nhỏ, bà vượt qua bóng tối, học cách giao tiếp, theo học đại học, viết sách, diễn thuyết khắp thế giới và trở thành nguồn cảm hứng cho hàng ngàn người.
 - **Winston Churchill** – Cá nhân ông phải vật lộn với căn bệnh trầm cảm suốt đời, nhưng vẫn truyền cảm hứng và lãnh đạo cả một quốc gia qua những giờ phút đen tối nhất của Thế chiến II.
 - **Franklin Delano Roosevelt** – Bị liệt một phần do bại liệt, ông đã dẫn dắt đất nước vượt qua những năm tháng đen tối của cuộc Đại khủng hoảng.
 - **Viktor Frankl** – Sống sót qua những ngày đen tối trong trại tập trung và bóng tối của phòng hơi ngạt, sau đó trở thành bác sĩ tâm thần với những quan điểm sáng tạo giúp giải phóng hàng ngàn tâm trí.
 - **Martin Luther King** – Chính mình là nạn nhân của thành kiến, ông đã cùng hàng triệu người tuần hành để xua bớt bóng tối của nạn phân biệt chủng tộc và định kiến.

Giống như những con người này và nhiều người khác, bạn cũng có thể bước qua bóng tối của mất mát và đau buồn.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa yêu thương và quảng đại, xin làm lặng sóng lòng con, dập tắt những cơn bão trong tâm hồn con, và xua tan bóng tối khỏi đời con. Amen.

XÁC TÍN

- Hôm nay con bình an.
- Hôm nay con kiên nhẫn chờ Chúa xua tan bóng tối.
- Hôm nay con không sợ bóng tối.

SUY NIỆM

Với từng người và tất cả mọi người... khẩu hiệu phải là:

“Tiếp tục tiến bước, và đừng sợ hãi gì.”

— Winston Churchill

THỨ BA

Thiên Chúa Biến Chì Thành Vàng

*“Dù anh em toan tính hại tôi,
Thiên Chúa lại toan tính điều đó cho tốt lành...”*

(St 50:20 – Bản Hiệu Đính Chuẩn Mới)

Hãy suy ngẫm câu chuyện xưa từ Trung Quốc: Một người nông dân hay tin con ngựa của mình đã chạy mất. Người hàng xóm đến và nói: “Thật xui xẻo khi ông mất con ngựa quý như thế!”

Người nông dân đáp: “Xui hay hên – ai mà biết?”

Ngạc nhiên thay, hôm sau con ngựa trở về, dẫn theo cả tá ngựa hoang. Lần này, người hàng xóm nói: “Thật may mắn khi con ngựa của ông bỏ đi rồi trở về với cả đàn ngựa! Giờ ông giàu to rồi.”

Người nông dân lại đáp: “Hên hay xui – ai mà biết?”

Ngày kế tiếp, con trai ông bị gãy chân khi cố thuần hóa một con ngựa hoang. Người hàng xóm an ủi: “Thật xui xẻo khi con trai ông bị gãy chân và không thể làm việc!”

Người nông dân đáp: “Xui hay hên – ai mà biết?”

Hai mươi bốn giờ sau, quân đội đi qua để tuyển mọi thanh niên nhập ngũ. Người duy nhất được miễn là con trai của người nông dân, vì chân bị gãy nên không thể chiến đấu.

Người hàng xóm lại đến chúc mừng: “Thật may mắn! Con trai ông tránh được việc đi lính chỉ vì cái chân gãy.”

Cuối cùng, chỉ Thiên Chúa mới biết điều gì là hại và điều gì là lợi; điều gì là xấu và điều gì là tốt. Thiên Chúa có thể biến chì thành vàng, biến đau khổ thành hoa trái. Ta phải học dừng vội đánh giá sự việc. Ta cũng phải học rằng Thiên Chúa có thể biến điều xấu thành điều tốt.

Suy ngẫm đoạn Kinh Thánh trích ở trên: đó là lời của Giuse, người đã bị các anh em đánh đập, quăng xuống giếng và bỏ mặc cho chết. Khi họ nhận ra Giuse còn sống, họ quay lại lấy xác và đem bán làm nô lệ, kiếm lời từ sự ngược đãi đó. Ngay cả trong những hoàn cảnh khắc nghiệt như vậy, Thiên Chúa đã làm cho Giuse vươn lên trở thành tể tướng Ai Cập.

Vì thế, hãy vững lòng, bởi nguyên tắc thiêng liêng này cũng áp dụng cho chúng ta — những người đã từng bị tổn thương và hành hạ bởi tay người khác. Quyền năng của Thiên Chúa có thể biến “chì” trong đời ta thành “vàng”. Thiên Chúa có quyền năng và ý muốn làm phát sinh điều thiện từ điều ác.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa hằng hữu, xin giúp con tín thác vào Ngài với tất cả ký ức và suy nghĩ của con. Xin củng cố đức tin của con nơi quyền năng của Ngài, để biến tổn thương thành chữa lành, điều xấu thành điều tốt, yếu đuối thành sức mạnh. Amen.

XÁC TÍN

- Con xác tín vào sự khôn ngoan của Thiên Chúa.
- Con xác tín vào quyền năng của Thiên Chúa.
- Con xác tín vào sự sáng tạo của Thiên Chúa đang hoạt động trong đời con.

SUY NIỆM

Thiên Chúa có lý do cho mọi điều xảy ra.

— Placid Riccardi

THỨ TƯ

Đẩy Lùi Bóng Tối

*“Hiện nay chúng ta ở trong bóng tối,
nhưng Đức Chúa sẽ ban cho chúng ta ánh sáng.”*

(Mk 7:8)

Mỗi người đều trải qua thời điểm cuộc sống là một cuộc chiến để đẩy lùi bóng tối:

- Một người đàn ông mất việc.
- Một người phụ nữ mất chồng.
- Một đứa trẻ mất sức khỏe.
- Một người đàn ông khác mất kiểm soát vì nghiện rượu.
- Một người phụ nữ khác thất bại trong cuộc chiến với ma túy.
- Một đứa trẻ khác mất sự ổn định cảm xúc.

Nếu ta mong cuộc hành trình đời mình lúc nào cũng êm ả, không bị ngăn trở và dễ chịu, thì đó là không thực tế. Những người có đức tin, được ghi lại hành trình trong Kinh Thánh, thường trải qua những giai đoạn tăm tối trong đời. Nhiều vị thánh lớn trong lịch sử cũng từng có những “đêm tối của tâm hồn”.

Khi bóng tối bao trùm, ta phải nhớ — một cách cẩn trọng và có chủ ý — đến những lời hứa trong Kinh Thánh rằng Thiên Chúa ở cùng ta trong bóng tối cũng như ở cùng ta trong ánh sáng. Hành trình từ sợ hãi đến đức tin nghĩa là biết kiên nhẫn và tín thác để ánh sáng của Thiên Chúa bùng lên giữa bóng tối của ta.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa giàu lòng thương xót, trong những lúc tăm tối, xin giúp con kiên nhẫn. Xin nhắc con rằng ánh sáng của Ngài có thể và sẽ xuyên thấu bóng tối sâu nhất. Amen.

XÁC TÍN

- Với sự trợ giúp của Chúa, con đang bước qua bóng tối.
- Với sự trợ giúp của Chúa, con có thể vượt qua giai đoạn tăm tối này.
- Với sự trợ giúp của Chúa, con đang đẩy lùi bóng tối của mình.

SUY NIỆM

Khi chúng ta bất lực, Thiên Chúa có thể; khi ta cảm thấy thiếu thốn, Thiên Chúa luôn đầy đủ; khi ta đầy sợ hãi, Thiên Chúa luôn ở gần.

— William Arthur Ward

THỨ NĂM

Tầm Quan Trọng Của Việc Hành Động “Nhu Thế”

*“Dầu con bước đi trong thung lũng tối,
con không sợ điều ác nào, lạy Chúa,
vì Ngài ở cùng con;
cây trượng và gậy của Mục Tử
an ủi con.”
(Tv 23:4)*

Trong cuốn *Tigers in the Dark*, Thomas Butts kể lại một lần điện bị cúp toàn bộ tại rạp xiếc Barnum and Bailey. Trong vài phút, tất cả khán giả và diễn viên xiếc chìm trong bóng tối hoàn toàn. Người gặp nguy hiểm nhất khi đó là người huấn luyện thú, vừa mới bắt đầu tiết mục trong chuồng hổ.

Khi đèn sáng trở lại, mọi người nhẹ nhõm vì người huấn luyện vẫn an toàn. Sau đó, ông được phỏng vấn trên truyền hình và báo chí, được hỏi: “Ông cảm thấy thế nào khi ở trong chuồng với bao con hổ to lớn giữa bóng tối? Khi chúng có thể thấy ông mà ông

không thể thấy chúng?” Ông trả lời: “Lũ thú không biết là tôi không thể thấy chúng, nên tôi cứ quất roi và hô lệnh như thường.”

Chúng ta có thể rút ra một bài học quý giá từ câu chuyện này. Khi rơi vào bóng tối, hành động “như thể” có thể là một cách hữu hiệu để đẩy lùi bóng tối. Giống như người huấn luyện thú, hành động “như thể” có thể giúp ta làm chủ tình hình. Hành động “như thể” còn là một thái độ đức tin, giúp ta gắn kết với Thiên Chúa, Đấng luôn ở cùng ta trong bóng tối.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa yêu thương, xin đừng để con sợ hãi và bị bóng tối khống chế. Xin ban sức mạnh và quyền năng để con đối diện bóng tối với lòng can đảm, phẩm giá và đức tin, luôn biết rằng Ngài hiện diện. Amen.

XÁC TÍN

- Con có quyền năng để chế ngự bóng tối.
- Con an tâm và tin thác Chúa giúp con đối phó khi bóng tối kéo đến
- Con không có gì phải sợ, vì Chúa ở gần.

SUY NIỆM

Khi ngày tháng u ám với những đám mây trĩu nặng, và đêm tối dày đặc hơn cả ngàn đêm đen, chúng ta hãy nhớ rằng có một quyền năng nhân lành vĩ đại trong vũ trụ, tên là Thiên Chúa, Đấng có thể mở lối nơi không có lối, và biến ngày hôm qua tăm tối thành ngày mai tươi sáng.

— Mục sư Martin Luther King, Jr.

THỨ SÁU

Mười Điều Răn Cho Cuộc Sống

“Người hãy yêu người thân cận như chính mình.”

(Mt 22:39)

Trong đoạn Kinh Thánh hôm nay, Chúa Giêsu nhắc chúng ta rằng điều răn lớn thứ hai (sau khi yêu mến Thiên Chúa trọn vẹn) là yêu thương tha nhân như chính mình. Cần lưu ý rằng Chúa Giêsu mặc nhiên cho rằng chúng ta sẽ (và nên) yêu chính mình. Thực tế, các nhà tâm lý học nhận thấy rằng nếu không yêu bản thân, ta gần như không thể thật sự yêu người khác. Việc chuyển từ sợ hãi sang đức tin tùy thuộc vào khả năng dám yêu người khác cũng như yêu bản thân. Sau đây là mười “điều răn” giúp gia tăng tình yêu với chính mình và với tha nhân:

1. Hãy tập trung vào những phẩm chất tốt của bạn. Trân trọng và biết ơn Chúa vì những ơn lành ấy.
2. Hãy đối diện mọi vấn đề một cách trung thực, trực tiếp và kịp thời. Làm bất cứ điều gì cần để cải thiện đời sống bạn.
3. Hãy là nguồn cảm hứng, hy vọng và can đảm cho những người bạn gặp gỡ.

-
4. Hãy tử tế với mọi người, tìm kiếm điểm tốt nơi họ thay vì lỗi lầm.
 5. Hãy mở rộng lòng thương xót và thu hẹp sự phán xét, cả với bản thân lẫn người khác.
 6. Hãy xem những “thất bại” như kinh nghiệm và bài học sống. Nhìn nhận chúng cách cẩn trọng để tránh lặp lại sai lầm.
 7. Hãy giảm lo lắng và căng thẳng bằng cách nhớ lại những thành công thay vì khuyết điểm.
 8. Hãy nhớ rằng tiến trình hướng tới sự toàn vẹn là hai bước tiến, một bước lùi. Vì thế, đừng nản chí khi gặp trở ngại.
 9. Hãy dành một phần thời gian và khả năng của bạn để giúp đỡ người khác cách thường xuyên.
 10. Hãy nhớ rằng con người, chứ không phải của cải vật chất, mới là món quà quan trọng nhất trong đời.

LỜI CẦU NGUYỆN

Trên hành trình cuộc sống, lạy Chúa, xin Ngài là bạn đồng hành và là Đấng dẫn đường của con. Xin mỗi ngày dạy con biết yêu Ngài, yêu người khác và yêu chính mình. Dù con đang ở đâu trên hành trình giữa sự sống và cái chết, xin ban cho con sự bình an và sự hiện diện của Ngài. Amen.

XÁC TÍN

- Con không có gì phải sợ khi yêu bản thân.
- Con không có gì phải sợ khi yêu người khác.
- Con mạnh mẽ và con biết yêu thương.

SUY NIỆM

Chính những người thiếu thốn nhiều nhất mới là những người chúng ta cần thể hiện tình yêu cách đặc biệt hơn.

— Thánh Phanxicô Salêsiô

THỨ BẢY

Quyền năng vô hạn của Đức Chúa Trời

*“Điều đó loài người không thể làm được,
nhưng Đức Chúa Trời thì làm được mọi sự.”*

(Matthew 19:26)

Chúng ta phải luôn nhớ rằng Đức Chúa Trời có thể chữa lành những ký ức và nỗi đau của chúng ta. Dù đôi khi chúng ta tin chắc rằng việc tìm thấy sự giải thoát khỏi những sang chấn trong quá khứ là điều không thể, Chúa Giê-su đã mạnh mẽ khẳng định rằng đối với Đức Chúa Trời, mọi việc đều có thể. Để giúp chúng ta chuyển từ sợ hãi sang đức tin, có lẽ câu chuyện dưới đây từ một số báo gần đây của tạp chí *American Health* sẽ mang lại sự thấu hiểu và động lực.

Hans Poulsen, 45 tuổi, là một nhạc sĩ – nhà sáng tác đến từ Sydney, Úc, được chẩn đoán mắc bệnh ung thư tinh hoàn. Ông đồng ý phẫu thuật nhưng từ chối các liệu pháp điều trị tiếp theo. Các bác sĩ nói với ông rằng ngay cả khi tiếp tục điều trị, tiên lượng cũng rất xấu.

“Tôi không nhớ chính xác các bác sĩ cho tôi bao nhiêu thời gian,” Poulsen kể. “Điều tôi nhớ rõ ràng là một bác sĩ đã nói: nếu đây là một cuộc đua ngựa, ông ấy chắc chắn sẽ không đặt cược vào tôi.”

Các bác sĩ của Poulsen muốn ông tiếp tục điều trị bằng cả xạ trị và hóa trị sau phẫu thuật, nhưng ông từ chối. Thay vào đó, ông bắt đầu một tiến trình cá nhân về hình dung tâm trí và mời mọi người cầu nguyện cho sự hồi phục của mình. Một năm sau, Poulsen phải nhập viện sau khi ngã quỵ khi đang biểu diễn trong một buổi hòa nhạc tại California. Lần này, các bác sĩ phát hiện ung thư đã di căn sang những bộ phận khác trong cơ thể.

“Ông ấy đã bị xem là vô phương cứu chữa,” bác sĩ của Poulsen là Tiến sĩ Richard Ingrassi – Giám đốc Trung tâm Wellsprings for Life Enhancement, một tổ chức phi lợi nhuận hỗ trợ bệnh nhân ung thư tại Watertown, Massachusetts – cho biết. “Ông ấy có những khối u to bằng quả bóng chày trong phổi, các khối u chèn ép cả hai quả thận, và ung thư ở hệ bạch huyết.” Cuối cùng, vị bác sĩ tâm thần đã thuyết phục Poulsen thử **một** lần hóa trị, hy vọng rằng điều đó có thể xoay chuyển tình thế.

Kết quả của lần điều trị đó đã trở thành câu chuyện huyền thoại tại các hành lang của Bệnh viện Mount Auburn ở Boston – nơi Poulsen đang được điều trị. “Bác sĩ ung bướu của ông ấy đã chạy dọc hành lang hét lên: ‘Các khối u của ông ấy đang biến mất ngay trước mắt tôi! Đây là một phép lạ!’” – Tiến sĩ Ingrassi kể lại.

Tám năm sau, bệnh ung thư của Poulsen hoàn toàn lui bệnh. Poulsen khẳng định đó là nhờ cả y học hiện đại lẫn đức tin. “Không thể có điều này nếu thiếu một trong hai,” ông nói.

LỜI CẦU NGUYỆN

Nguyện tình yêu chữa lành của Chúa đến trên con và làm đầy trọn con, khiến con được nguyên vẹn trong thân thể, tâm trí và tâm linh. A-men.

XÁC TÍN

- Con tạ ơn vì sự phục hồi đến từ Thiên Thượng.
- Ánh sáng của Chúa trong con tạo ra kết quả hoàn hảo.
- Tình yêu của Chúa đang tạo nên những phép lạ trong đời con.

SUY NIỆM

Hãy xỏ giày vào và nhảy vào trái tim của Đức Chúa Trời.

— Meister Eckhart

CHỦ NHẬT

Ảnh Hưởng Ổn Định Của Tình Bạn

Con người rèn giũa nhau, như sắt mài sắt vậy.

Châm Ngôn 27:17

Dù một số người từng làm tổn thương chúng ta sâu sắc, chúng ta cũng không bao giờ được quay lưng hoàn toàn với con người. Chúng ta phải để cho bản thân được nuôi dưỡng bởi những người bạn tốt. Những ai khước từ sự gần gũi sẽ tự tước đi của mình sự ổn định cảm xúc và sự sáng suốt trong nhận thức. Khi sống trong sự cô lập, vấn đề của chúng ta sẽ bị phóng đại lên rất nhiều.

Một người bạn tốt có thể đem lại sự cân bằng lành mạnh và góc nhìn đúng đắn. Khi chia sẻ suy nghĩ của mình với một người bạn đáng tin cậy, chúng ta sẽ có cảm nhận thực tế hơn về những biến cố định hình nên cuộc sống của mình. Ngược lại, khi sống cô lập:

- Một trở ngại nhỏ cũng có thể bị nhìn nhận như một thảm họa lớn.

-
- Việc bị những người lớn quan trọng trong quá khứ ngược đãi có thể khiến chúng ta tin rằng mình không xứng đáng được ai yêu thương hay kết bạn.
 - Bóng tối và trầm cảm hôm nay có thể tưởng chừng là tình trạng vĩnh viễn.

Chúng ta có thể giảm bớt và loại bỏ những nhận thức sai lầm và nguy hiểm này bằng cách tin tưởng chia sẻ với một người khác, người sẽ giúp ta rút ra những kết luận lành mạnh hơn về cuộc đời mình. Đó chính là sự khôn ngoan được nêu trong câu Kinh Thánh hôm nay: *Con người rèn giũa nhau, như sắt mài sắt vậy.*

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa yêu thương và nhân lành, dù con đã bị một số người làm tổn thương trong quá khứ, xin dẫn con đến với những người bạn lành mạnh. Xin giúp con chống lại sự cám dỗ rút lui và sống tách biệt khỏi người khác. Xin hướng dẫn và ban phước cho con trong việc hình thành những tình bạn mới. Amen.

XÁC TÍN

- Con nhận biết nhu cầu của mình về một người bạn tốt.
- Con sẵn sàng tạo lập những tình bạn lành mạnh.
- Con sẵn sàng chia sẻ một cách chân thành.

SUY NGÃM

Tình bạn là một bóng cây chở che.

— Samuel Taylor Coleridge

THỨ HAI

Khi Bạn Bè Quan Trọng Hơn Gia Đình

“Có những người bạn gần bó hơn cả anh em ruột.”

(Châm ngôn 18:24)

Cây tùng bách đỏ (*Redwood*) là loài cây sống cao nhất thế giới. Chúng mọc dọc theo Bờ Tây, từ tây nam bang Oregon đến miền trung bang California. Những cây khổng lồ này thường cao hơn 90 mét.

Với chiều cao như vậy, người ta có thể nghĩ rằng cây cần bộ rễ thật sâu. Thế nhưng, tùng bách đỏ lại có hệ thống rễ rất nông, được thiết kế tinh tế để hút được nhiều độ ẩm trên bề mặt nhất có thể. Các rễ tỏa ra mọi hướng, và kết quả là rễ của tất cả các cây trong một khu rừng tùng bách đỏ sẽ đan xen vào nhau. Chúng bám chặt với nhau để bảo vệ và nâng đỡ lẫn nhau. Khi gió dữ thổi qua hoặc bão mạnh ập đến, tất cả cùng chống đỡ cho nhau. Vì thế, hầu như bạn sẽ không bao giờ thấy một cây tùng bách đỏ đứng đơn độc — chúng cần nhau để tồn tại.

Bài học từ cây tùng bách đỏ đặt ra một câu hỏi quan trọng về gia đình gốc của chúng ta: Gia đình gốc có mang đến cho ta sự nâng

đỡ cần thiết không? Ta có cảm thấy bình an khi ở bên các thành viên gia đình gốc không? Gia đình gốc của ta có giúp ta vững vàng và mạnh mẽ hơn không?

Nếu câu trả lời là “không” cho những câu hỏi ấy, thì chúng ta cần nghĩ đến việc gắn bó với một “gia đình do ta chọn” — những người bạn sẵn sàng trao cho ta tình yêu, sự khích lệ và sự chấp nhận mà ta cần. Cũng như những cây tùng bách đỏ ở California, “gia đình thật” của chúng ta được tạo nên từ những con người gắn bó với nhau về mặt tình cảm để mang lại sự nâng đỡ và sức mạnh chung. Khi những cơn gió dữ và bão tố mạnh mẽ của cuộc đời ập đến, chính “gia đình do ta chọn” sẽ là nơi trú ẩn an toàn cho chúng ta.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa nhân lành, xin ban cho con sức mạnh để quay lưng lại với những người làm tổn thương con. Xin giúp con nhận ra và tìm đến với gia đình thật của con — những người biết khích lệ, chấp nhận, nâng đỡ và hỗ trợ con. Amen.

XÁC TÍN

- Con biết ơn sự hiện diện chữa lành của những người bạn.
- Con đang xây dựng thành công một gia đình lành mạnh do chính mình lựa chọn.
- Thiên Chúa đang ban cho con những người bạn tốt.

SUY NIỆM

Số phận chọn người thân cho ta. Chúng ta chọn bạn bè cho mình.

— Jacques Bossuet

THỨ BA

Tin tưởng người khác một lần nữa

*“Tôi là đôi mắt cho người mù,
và là đôi chân cho người què.”*

Gióp 29:15

Một người phụ nữ nhớ lại một bài học quan trọng mà bà đã học được khi còn là một đứa trẻ sống ở Alaska. Vào thời điểm đó, gia đình bà có nhiệm vụ biến vùng hoang dã Alaska thành đất nông nghiệp. Lũ trẻ được giao việc dọn dẹp những khúc gỗ bị cháy xém do các vụ cháy rừng những năm trước. Chúng sẽ gom các khúc gỗ lại và chất thành những đống lớn để đốt.

Một ngày nọ, khi họ đang quan sát đống lửa cháy rực, một khúc gỗ lăn ra khỏi đám cháy. Trong vài phút, nó vẫn tiếp tục cháy đỏ; nhưng rồi dần dần lửa yếu đi, chuyển sang đỏ nhạt, rồi cuối cùng thành màu đen. Khi mọi người cùng nhìn vào khúc gỗ, người cha nói: “Điều này làm cha nhớ đến một bài học về con người. Con thấy đó, khi một khúc củi cố cháy một mình thì điều gì sẽ xảy ra? Con người cũng vậy. Tất cả chúng ta đều sáng rực hơn khi gắn kết với nhau, khi khích lệ lẫn nhau.”

Bài học đó thật đúng đắn, đặc biệt với những ai đang chịu đựng nỗi đau trong cuộc sống. Tất cả chúng ta đều cần bạn bè, không chỉ trong những lúc tốt đẹp mà cả những lúc khó khăn. Dù chúng ta từng bị tổn thương bởi những người thân cận, việc tách mình ra luôn là một sai lầm. Chúng ta cần nhau để cân bằng cuộc sống. Gióp đã diễn đạt điều này thật khéo trong đoạn Kinh Thánh hôm nay: Bạn bè có thể trở thành đôi mắt cho ta khi ta không nhìn rõ, và là đôi chân cho ta khi ta quá yếu để bước đi.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa nhân từ, xin đừng để con mất niềm tin vào người khác. Xin tiếp tục dạy con tầm quan trọng của tình bạn. Xin gửi những người tốt đến với con và cũng xin cho con trở nên điều tốt lành cho họ. Amen.

XÁC TÍN

- Con nhìn nhận người khác là những người nhân hậu và yêu thương.
- Con buông bỏ mọi cơ chế ngăn cách người khác khỏi cuộc đời con.
- Con đón nhận tình yêu một cách tự do và đầy biết ơn.

SUY NIỆM

Tình bạn là điều cần thiết nhất cho cuộc sống.

— Aristotle

THỨ TƯ

Tin Cậy Chúa Dẫn Dắt Chúng Ta

...đây là Đức Chúa Trời, Đức Chúa Trời của chúng ta đời đời vô cùng. Ngài sẽ là Đấng hướng dẫn chúng ta đến muôn đời.

Thánh Vịnh 48:14 (Bản Sửa Đổi Mới)

Không bao giờ có lúc nào trong đời chúng ta mà Chúa không tìm cách nhẹ nhàng dẫn dắt. Một ví dụ rõ ràng là vận động viên trượt tuyết Olympic Jimmie Huega. Năm 1970, ông được chẩn đoán mắc bệnh đa xơ cứng (MS). Vào thời điểm đó, quan điểm y học tiêu chuẩn cho rằng bệnh nhân MS nên sống tĩnh lặng, tránh các hoạt động thể chất. Các bác sĩ tin rằng tham gia thể thao hay tập luyện thể chất sẽ làm cơ thể yếu hơn và khiến bệnh tiến triển nhanh hơn.

Xác Tin biến tình thế xấu thành tốt, Huega miễn cưỡng chấp nhận lời khuyên sống tĩnh lặng. Nhưng sau bốn năm gần như không hoạt động, ông cảm thấy bệnh nặng hơn. Lo sợ sự suy giảm thêm về thể chất, tinh thần và tâm linh, Huega quyết định bỏ qua lời khuyên “phải giữ gìn sức”.

Thay vào đó, ông tự xây dựng kế hoạch điều trị: “Một kế hoạch mà tôi – chứ không phải bệnh tật – nắm quyền chủ động,” ông nói. Huega bắt đầu một chương trình tập luyện mạnh mẽ gồm các bài tăng cường thể lực như đạp xe (1.200 dặm trong năm đầu) và bơi lội (500 vòng mỗi ngày).

Dù ban đầu các bác sĩ do dự không ủng hộ, Huega vẫn làm theo trực giác của mình. Chỉ trong vài tháng, ông đã khỏe mạnh và hạnh phúc hơn bất cứ lúc nào trong bốn năm qua. Ông kết hôn, và các bác sĩ vô cùng ngạc nhiên khi ông có con – điều vốn rất khó với nam giới mắc MS. Hiện nay, ông và vợ đã có hai con.

Ngày nay, Huega chia sẻ “chương trình tái sinh” của mình với những người mắc MS khác. Nhiều năm qua, ông kêu gọi các chuyên gia xem xét vai trò của thể dục trong bệnh tật. Các nghiên cứu sau đó xác nhận điều ông trải qua: thay vì làm bệnh trầm trọng hơn, tập thể dục có thể giúp bệnh nhân MS mạnh mẽ và tràn đầy năng lượng cả về thể chất lẫn tinh thần.

Bài học từ Jimmie Huega là: Chúng ta phải học cách lắng nghe trực giác của mình. “Tiếng nói” vang lên từ sâu thẳm bên trong thường chính là Chúa đang gọi và dẫn dắt ta đến một cuộc sống khỏe mạnh hơn.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa yêu thương, xin giúp con nhận ra sự dẫn dắt của Ngài trong đời sống con. Xin giúp con đáp lại bằng đức tin và sự tin cậy. Amen.

XÁC TÍN

- Con được tràn đầy sức sống dồi dào từ Chúa.
- Con được tràn đầy vẻ đẹp, sức mạnh và ánh sáng của Chúa.
- Con được tràn đầy quyền năng sống của Chúa.

SUY NIỆM

Không gì ngoài ân điển của Đức Chúa Trời.

Chúng ta bước đi trên đó;

chúng ta hít thở nó;

chúng ta sống và chết trong nó;

nó là đỉnh và trụ của vũ trụ.

— Robert Louis Stevenson

THỨ NĂM

Tầm Quan Trọng của Việc Chăm Sóc Bản Thân

*“Người có sáu ngày để làm công việc của mình,
nhưng ngày thứ bảy là ngày nghỉ ngơi...”*

Xuất Hành 20:9-10

Điều răn thứ ba trong Mười Điều Răn đặc biệt quan trọng đối với những ai đang tìm cách chữa lành đứa trẻ bên trong mình. Hầu hết những người từng bị lạm dụng khi còn nhỏ thường trở thành người chăm sóc người khác hơn là người được chăm sóc. Chúng ta dễ tập trung vào nhu cầu của người khác mà bỏ quên chính mình. Tuy nhiên, Kinh Thánh nhắc nhở chúng ta về tầm quan trọng của việc chăm sóc bản thân. Trong “sáu ngày” chúng ta được phép làm việc và chăm sóc người khác, nhưng “ngày thứ bảy” phải là ngày nghỉ ngơi. “Ngày thứ bảy” chính là lời mời gọi và cơ hội để đổi mới cá nhân và chăm sóc bản thân. Dưới đây là một số cách để bắt đầu chăm sóc bản thân:

- Học cách nói “không” trước những đòi hỏi quá mức về thời gian và sự hỗ trợ của bạn.

-
- Học cách nhận biết nhu cầu của bản thân và nhờ người khác giúp đáp ứng những nhu cầu đó.
 - Làm điều gì đó chỉ dành riêng cho bản thân. Tham gia một lớp học, đi du lịch, hoặc bắt đầu một sở thích thư giãn.
 - Nhắc nhở bản thân rằng bạn không bắt buộc phải ở bên những người đối xử tệ bạc với mình.
 - Bắt đầu loại bỏ những người khiến bạn chán nản và thường xuyên làm bạn cảm thấy tệ hơn về chính mình.
 - Hãy ở bên những người thực sự ủng hộ, trung thành và yêu thương bạn.

Bằng cách thực hiện những gợi ý này và thêm vào một số ý tưởng riêng của mình, bạn sẽ trở thành người cha mẹ biết nuôi dưỡng chính mình. Bạn sẽ bắt đầu bù đắp cho bản thân sự chăm sóc mà bạn đã thiếu thuở ấu thơ, và bạn sẽ nâng cao được lòng tự trọng.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Đức Chúa Trời hằng hữu và thánh khiết, con cảm tạ Ngài vì đã nhấn mạnh tầm quan trọng của một ngày Sa-bát để nghỉ ngơi, được đổi mới và phục hồi. Xin giúp con nghiêm túc coi trọng việc chăm sóc bản thân. Xin giúp con trở nên trọn vẹn về thân thể, tâm trí và tâm linh. A-men.

XÁC TÍN

- Con thu hút những con người khỏe mạnh và yêu thương vào cuộc đời mình.
- Con khẳng định nhu cầu của bản thân và tìm cách để chúng được đáp ứng.
- Con đang mở lòng đón nhận những gì tốt đẹp nhất bên trong mình.

SUY NGẪM

*Hãy giữ một cây xanh trong tim bạn,
và có thể một chú chim biết hát sẽ đến.*

— Tục ngữ Trung Quốc

THỨ SÁU

Hãy Nói “Đồng Ý” Với Chính Mình

“...con thật quý giá đối với Ta...”

Ta yêu thương con và ban cho con sự tôn trọng.”

Isaih 43:4

Thật đáng buồn, một trong những thực tế của việc bị lạm dụng khi còn nhỏ là hình ảnh bản thân bị tổn hại nghiêm trọng. Những triệu chứng thường gặp gồm:

- Cảm thấy xấu xí bên trong.
- Cảm thấy vô giá trị và kém cỏi.
- Tin rằng bạn là nguyên nhân gây ra vấn đề của người khác.
- Cảm thấy mình là kẻ thất bại trong cuộc sống, dù đã đạt được thành tựu gì đi nữa.
- Cảm thấy bị mắc kẹt, bất lực và tuyệt vọng.

Khi những suy nghĩ tiêu cực này xuất hiện, sẽ vô cùng hữu ích nếu bạn tự nhắc mình về cách nhìn của Đức Chúa Trời: “Con thật quý giá đối với Ta... Ta yêu thương con và ban cho con sự tôn trọng.” Hãy dùng câu Kinh Thánh này để định hướng lại suy nghĩ về bản

thân. Hãy thử nói với chính mình: Vì tôi quý giá, được tôn trọng và được Đức Chúa Trời yêu thương, tôi sẽ:

- Khen ngợi và khích lệ chính mình.
- Tự ghi nhận bản thân vì đã kiên cường vượt qua.
- Xác định và trân trọng những thành tựu của mình.
- Tự khích lệ khi cảm thấy sợ hãi, bị đe dọa hoặc yếu đuối.
- Tập thói quen ghi nhớ những điều tốt đẹp nhất về bản thân — lòng can đảm, sự trung thực và chính trực.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Đức Chúa Trời toàn năng và hiền từ, xin dạy con biết trân trọng bản thân như Ngài trân trọng con. Xin ban cho con lòng cảm thông với chính mình, và giúp con tin rằng Ngài thật sự yêu thương, tôn trọng và chăm sóc con. A-men.

XÁC TÍN

- Đức Chúa Trời toàn năng biết rõ và yêu thương con.
- Đức Chúa Trời ban cho cuộc đời con ý nghĩa và mục đích.
- Với Ngài, con có quyền năng để mang lại phẩm giá cho đời mình.

SUY NGẪM

Ân sủng chạm đến chúng ta khi ta ở trong nỗi đau lớn và sự bất an.

*Ân sủng chạm đến chúng ta khi ta bước đi giữa thung lũng tăm tối
của một đời sống vô nghĩa và trống rỗng.*

*Ân sủng chạm đến chúng ta khi ta cảm nhận sự chia cách sâu sắc
hơn bình thường.*

— Paul Tillich

THỨ BẢY

Thực Hành Quyền Tự Do Lựa Chọn

“...chúng ta thắng hơn thế gian nhờ đức tin của mình.”

I Gioan 5:4

Chúng ta không bao giờ được phép tin vào lời dối trá rằng mình là người duy nhất chịu đau khổ, rằng người khác sống một đời không có khổ đau. Sớm hay muộn, sự đau đớn dữ dội sẽ xâm nhập vào mọi đời sống. Nó có thể xuất hiện dưới hình thức:

Một căn bệnh

- Một tai nạn bi thảm
- Cái chết của một đứa con yêu dấu, vợ/chồng hoặc bạn thân
- Chứng trầm cảm nặng
- Đổ vỡ trong một mối quan hệ quan trọng
- Ý thức được những tổn thương đã xảy ra trong quá khứ xa xưa

Đôi khi chúng ta gặp phải nhiều vấn đề cùng một lúc. Dù chúng ta không thể kiểm soát các biến cố đau đớn xảy đến, nhưng chúng ta có tự do lựa chọn cách phản ứng trước sự đau khổ đó. Ta

có thể chọn phản ứng tiêu cực hoặc tích cực, trong đức tin hoặc trong sợ hãi. Lựa chọn luôn nằm trong tay ta.

Lời Kinh Thánh hôm nay nhắc nhở rằng chúng ta có thể “thắng hơn thế gian nhờ đức tin của mình.” Chiến thắng này xảy ra khi chúng ta chọn bước đi từ nước mắt đến sự tin cậy. Chúng ta phải học cách tin vào chính mình và tin vào Đức Chúa Trời, tin rằng Ngài đã ban cho chúng ta khả năng và ân điển để đối diện và vượt qua những sang chấn và khủng hoảng.

Chiến thắng có nghĩa là thực hành quyền tự do lựa chọn của chúng ta. Khi chúng ta chọn cách đáp lại sự đau khổ một cách sáng tạo,

- chúng ta sẽ trưởng thành hơn trong sự hiểu biết về chính mình
- chúng ta sẽ nhạy bén hơn với người khác
- chúng ta sẽ trưởng thành hơn trong sự hiểu biết và kinh nghiệm về Đức Chúa Trời

Mặc dù đúng là đau khổ tạo nên sắc màu cho cuộc sống chúng ta, nhưng chúng ta có quyền chọn màu sắc đó. Đức Chúa Trời mong muốn mỗi người chúng ta phát triển những gam màu phong phú và tươi đẹp trong đời sống khi đối diện với tổn thương và nỗi đau bằng sự tin cậy.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa, xin giúp con can đảm đối diện với nỗi đau của mình, ban cho con tấm lòng để chinh phục những tổn thương, ban cho con sự kiên nhẫn để rèn nên điều tốt từ những đau đớn đã bước vào đời con. Amen.

XÁC TÍN

- Đấng Kitô ở trong con ban sức mạnh cho con.
- Đấng Kitô ở trong con dẫn dắt con.
- Đấng Kitô ở trong con chữa lành cho con.

SUY NGẪM

*Nếu bạn luôn làm điều bạn vẫn thường làm,
bạn sẽ luôn nhận được điều bạn vẫn thường nhận.*

— Alan Cohen

TUẦN BỐN - TỪ NẠN NHÂN ĐẾN NGƯỜI CHIẾN THẮNG

CHÚA NHẬT

Chọn Thái Độ Của Bạn

“Hôm nay, Ta đưa ra trước mặt người sự sống và sự chết...”

Hãy chọn sự sống.”

(Đnl 30,19)

Vài năm trước, một cặp vợ chồng người Bắc Mỹ sống tại Ấn Độ sinh đứa con đầu lòng. Khi bé trai mới sáu tháng tuổi, em bị bệnh và qua đời. Tất nhiên, nỗi đau của cha mẹ bé thật sâu đậm và u ám. Khi hay tin về mất mát này, một cụ ông người Ấn đến để an ủi họ. Với sự nhạy cảm và khôn ngoan, ông nói:

“Một bi kịch như thế giống như bị thả vào nước đang sôi. Nếu bạn là một quả trứng, đau khổ sẽ khiến bạn trở nên cứng và chai lì, không còn đáp lại nữa. Nếu bạn là một củ khoai, bạn sẽ trở nên mềm mại và dẻo dai, kiên cường và thích nghi được. Bạn muốn trở thành điều gì?”

Có những lúc trong đời, những biến cố xảy đến vượt ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Thế nhưng, chúng ta vẫn có thể chọn thái độ của mình đối với những biến cố ấy. Và sự chọn lựa

rất rõ ràng: chúng ta có thể trở nên cay đắng hoặc tốt đẹp hơn,
lạnh lùng hoặc ấm áp,

cứng rắn hoặc mềm mại,

giận dữ hoặc đón nhận,

khỏe mạnh hoặc không lành mạnh.

Luôn luôn có sự chọn lựa. Kinh Thánh thúc giục chúng ta chọn
sự sống, chứ không phải sự chết.

LỜI CẦU NGUYỆN

*Lạy Chúa yêu thương, mặc dù những biến cố đau buồn đã xảy
đến với con, con xin Chúa giúp con biết đáp lại cách khôn ngoan và
đầy lòng tin. Xin giúp con chọn những thái độ đúng đắn để trở nên
một người mạnh mẽ và lành mạnh hơn. Amen.*

XÁC TÍN

- Hôm nay con chọn những thái độ lành mạnh.
- Hôm nay con sẽ bình tâm và kiên trì đi đến cùng.
- Hôm nay con sẽ nói “vâng” với cuộc đời mình.

SUY NIỆM

Sự việc không thay đổi; chỉ là bạn thay đổi cách nhìn, thế thôi.

Carlos Castaneda

THỨ HAI

Làm Chủ Vận Mệnh Của Bạn

“Hãy vững lòng mạnh mẽ. Đừng sợ hãi...”

(Đnl 31,6)

Khi Barbara Hansen mười chín tuổi, cô bị thương nặng trong một tai nạn xe hơi. Dù sống sót sau vụ tai nạn, cô phải ngồi xe lăn kể từ đó. Hôm nay, ở tuổi năm mươi sáu, cô là giáo sư môn tiếng Anh tại Trường Raymond Walters College, Đại học Cincinnati, và là tác giả cuốn *Nhật Lại Mạnh Vỡ: Tự Chữa Lành Sau Mất Mát Cá Nhân*.

Điều đáng chú ý là Hansen đã phải gắn bó với chiếc xe lăn suốt ba mươi bảy năm qua. Trong phần lớn thời gian đó, xã hội chưa cởi mở như ngày nay đối với người khuyết tật. Phần lớn các tòa nhà không có đường dốc dành cho xe lăn; nhiều trường học và nhà tuyển dụng không cho người ngồi xe lăn cơ hội học tập và làm việc. Dù gặp nhiều trở ngại cá nhân và xã hội, Hansen vẫn kiên quyết và

tự tin để giành lại và xây dựng lại cuộc đời mình. Giờ đây, cô chia sẻ:

“Tôi đã ngạc nhiên khi thấy nhiều người, khi mất mát ập đến, lại chẳng còn gì để bám víu. Họ nghĩ mình như chiếc lá trong gió, bị cuốn đi bởi những hoàn cảnh ngoài tầm kiểm soát. Thật đáng kinh ngạc là chúng ta thực sự kiểm soát được vận mệnh của chính mình đến mức nào. Chúng ta không thể kiểm soát những hoàn cảnh xảy đến trong đời, nhưng tôi biết trong cuộc đời mình rằng hoàn cảnh không quan trọng bằng thái độ mà tôi chọn để đối diện với chúng.”

Giống như Barbara Hansen, Kinh Thánh nhắc nhở chúng ta rằng ta có thể làm chủ vận mệnh khi biết chọn thái độ đúng đắn. Vì thế, tác giả Kinh Thánh quả quyết: *“Hãy vững lòng mạnh mẽ. Đừng sợ hãi.”*

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa hằng hữu và đầy yêu thương, xin nhắc con rằng Ngài chưa bao giờ bỏ rơi con trong thế gian này; rằng Ngài luôn hiện diện trong mọi biến cố của đời con. Xin giúp con tin thác nơi Ngài và tiến bước với sự kiên quyết và tự tin. Amen.

LỜI XÁC TÍN

- Thiên Chúa của con là nguồn sức mạnh và can đảm vô tận.
- Giờ đây con sẵn sàng đón nhận sự trợ giúp của Chúa.
- Con đang để cho lòng can đảm lớn lên trong con.

SUY NIỆM

*“Suy nghĩ thế nào thì con người là như thế,
và chọn thế nào thì con người là như thế.”*

— Ralph Waldo Emerson

TUẦN BỐN - TỪ NẠN NHÂN ĐẾN NGƯỜI CHIẾN THẮNG

THỨ BA

Sống Chiến Thắng Dù Gian Khó

“Người nhân hậu làm điều tốt cho chính mình.”

Châm ngôn 11:17

Một trong những dấu hiệu cho thấy chúng ta đang chuyển từ cảm giác là nạn nhân sang sống như người chiến thắng trong đời là khả năng biết sống nhân hậu. Lòng nhân hậu luôn là một đức tính của những con người trưởng thành về mặt cảm xúc, mạnh mẽ và lành mạnh. Dù bản thân gặp khó khăn, họ vẫn chạm đến người khác bằng sự tử tế.

Khi Averell Harriman làm đại sứ tại Liên Xô từ năm 1943 đến 1946, ông luôn bị mật vụ Liên Xô theo dõi ở khắp nơi. Một cuối tuần nọ, ông được mời đến thăm một nhà ngoại giao Anh tại khu nghỉ dưỡng ở quê. Ngôi nhà này chỉ có thể đi tới bằng xe bốn bánh. Với sự chu đáo, Harriman đã báo trước điều đó cho những người theo dõi mình.

Tuy vậy, mật vụ vẫn lái chiếc xe hơi bốn chỗ quen thuộc của họ bám theo, và chẳng bao lâu đã bị sa lầy. Một trong các mật vụ phải bỏ xe và đi bộ theo Harriman. Với lòng nhân hậu kiên định, Harriman đã giảm tốc độ để người này có thể theo kịp. Chẳng bao

lâu, lo ngại rằng người ấy sẽ chết cồng trước khi tới nơi, Harriman đã mời anh ta lên xe, hứa sẽ không kể cho ai về sự việc. Người ấy đồng ý. Và thế là vị đại sứ cùng viên mật vụ Liên Xô đã ngồi chung xe suốt chặng đường còn lại.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa vĩnh cửu và đầy yêu thương, xin giúp con biết rời mắt khỏi chính mình bằng cách thực hiện những hành động nhân hậu và cảm thông với người khác. Xin mở mắt con để con có thể thấy và nghe được những nhu cầu của những người đang đau khổ. Amen.

XÁC TÍN

- Hôm nay con sẽ là chén sức mạnh cho những tâm hồn đau khổ.
- Hôm nay con sẽ đem niềm vui và hân hoan đến cho người khác.
- Hôm nay con sẽ để tình yêu của Chúa tuôn chảy tự do qua con đến với mọi người.

SUY NIỆM

Xin cho con biết nhân hậu hơn một chút.

Edgar Albert Guest

THỨ TƯ

Thực Hiện Công Việc

“Nhưng giờ đây, đừng ai trong các người nản lòng.

Hãy làm công việc, vì Ta ở với các người.”

Ha-gai 2:4

Câu Kinh Thánh này truyền đạt hai ý quan trọng. Thứ nhất, công việc phục hồi và tái thiết cuộc đời đòi hỏi phải lao động. Thứ hai, khi chúng ta bỏ công sức để làm công việc đó, Thiên Chúa hứa sẽ hiện diện và chúc lành cho nỗ lực của chúng ta.

Không có cách chữa trị nhanh chóng cho những tổn thương của “đứa trẻ bên trong” bị lạm dụng. Điều đó đòi hỏi một quá trình lao động gian khổ, kỷ luật. Công việc giành lại cuộc sống của mình thường bao gồm:

- Tham gia một nhóm hỗ trợ thường xuyên
- Tìm kiếm liệu pháp trị liệu
- Đọc sách về lạm dụng và phục hồi
- Tham gia các lớp học về vấn đề lạm dụng
- Tâm sự với những người bạn đáng tin cậy
- Giải tỏa những cảm xúc bị dồn nén

-
- Tách mình ra khỏi gia đình gốc
 - Đối diện với những kẻ lạm dụng

Dù những nhiệm vụ này khó khăn và có thể gây nản chí, chúng ta phải nhớ lời hứa của Thiên Chúa sẽ chúc lành cho nỗ lực của mình. Những ai đã thực hiện công việc phục hồi đều nói rằng thành quả đạt được lớn hơn nhiều so với nỗi đau. Họ chia sẻ rằng sự tức giận, sợ hãi, tội lỗi, đau đớn và ghét bỏ bản thân đã nhường chỗ cho sự khám phá bản thân, tha thứ cho chính mình, chăm sóc bản thân, chấp nhận bản thân và một sự gắn gũi mới mẻ, đáng trân trọng trong các mối quan hệ.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa nhân từ, xin giúp con đối diện với quá khứ một cách thành thật và cởi mở. Xin ban sức mạnh để con thực hiện công việc cần thiết hầu giành lại cuộc đời mình. Amen.

XÁC TÍN

- Tôi là một người có trách nhiệm.
- Tôi đủ mạnh mẽ để đối diện với nỗi sợ của mình.
- Tôi có khả năng mang phẩm giá vào cuộc đời mình.

SUY NIỆM

Tại sao không lật đổ cái xe táo?

Nếu bạn không làm, táo cũng sẽ thối mà thôi.

— *Frank A. Clark*

THỨ NĂM

Sức Mạnh của Nhận Thức Bản Thân

“Chính Ngài ban sức mạnh để con chiến đấu...”

2 Sa-mu-ên 22:40

Khi cô bé Shane Gould mười bốn tuổi đang trên đường trở thành một vận động viên bơi lội vô địch, một phóng viên hỏi cô bé người Úc này rằng cô nghĩ mình sẽ thi đấu thể nào tại một giải bơi ở Hoa Kỳ. Shane trả lời: “Cháu có cảm giác hôm nay sẽ lập kỷ lục thế giới.” Hôm đó, cô đã lập hai kỷ lục thế giới ở các nội dung bơi tự do 100 mét và 200 mét.

Sau đó, Gould được hỏi cô nghĩ mình sẽ thi đấu ra sao ở nội dung 400 mét khắc nghiệt hơn. Mỉm cười, Shane đáp: “Cháu càng bơi càng khỏe, hơn nữa, ba mẹ cháu nói sẽ đưa cháu đi Disneyland nếu thắng, và ngày mai tụi cháu sẽ đi!” Cô rời giải bơi với ba kỷ lục thế giới trong tay và thắng tiến Disneyland.

Khi mới mười sáu tuổi, Shane Gould đã giữ năm kỷ lục thế giới và trở thành một trong những vận động viên bơi lội vĩ đại nhất mọi thời đại. Tại Thế vận hội 1972, cô giành ba huy chương vàng.

May mắn cho Gould, cô hiểu được sức mạnh của việc nhận thức bản thân.

Bạn nhìn nhận chính mình thế nào? Bạn có thấy mình là người có năng lực, tự tin, mạnh mẽ và đầy quyền năng? Hay bạn thấy mình yếu đuối, rụt rè, do dự, thậm chí sợ hãi và thu mình? Nếu câu trả lời của bạn là vế sau, hãy suy ngẫm về đoạn Kinh Thánh hôm nay trong sách 2 Sa-mu-ên. Đoạn này nhắc chúng ta rằng Chúa ban cho mỗi người sức mạnh và quyền năng để đối diện với mọi tình huống trong cuộc sống. Khi đã biết điều đó, chúng ta nên bắt đầu nhìn nhận mình như những người chiến thắng đường dài trong các cuộc đua của đời sống. Nhờ ân sủng Chúa, chúng ta có thể là người chiến thắng chứ không phải nạn nhân.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa hằng sống và yêu thương, xin giúp con nhìn nhận bản thân tích cực hơn. Xin nhắc con rằng con được tạo dựng theo hình ảnh của Chúa; và Chúa ban cho con sức mạnh để đối diện và xử lý mọi hoàn cảnh. Amen.

XÁC TÍN

- Tôi đang hành động.
- Tôi đang lấy lại sức mạnh của mình.
- Giờ đây tôi đang làm chủ cuộc đời mình.

SUY NGÃM

Trước tiên, hãy nói với chính mình rằng bạn muốn trở thành người như thế nào, rồi hãy làm những gì cần làm để trở thành người đó.

— Epictetus

THỨ SÁU

Quyết định chiến đấu

*“Hãy mạnh mẽ và đừng sợ hãi!
Thiên Chúa đang đến để cứu giúp bạn.”*

Isaia 35:4

“**T**ôi phải đưa ra một quyết định. Hoặc là nằm trên giường bệnh thương hại bản thân, hoặc là chiến đấu để khỏe lại. Tôi đã quyết định chiến đấu.” Đó là lời của Barbara Cross, 29 tuổi. Vào tháng Tư năm 1990, bà trở nên vô cùng yếu và được chẩn đoán mắc bệnh đa xơ cứng (MS).

Biết rằng nhiều người mắc căn bệnh thoái hóa hệ thần kinh trung ương này sẽ bị liệt, Cross ban đầu đã tuyệt vọng. “Tưởng tượng mình phải ngồi xe lăn,” bà nói, “Tôi nằm trong bệnh viện và cảm thấy như tương lai của mình đã bị tước mất.”

Sau cú sốc ban đầu, Cross cảm nhận được sức mạnh để chiến đấu và lập ra một kế hoạch giành lại quyền kiểm soát cuộc đời mình. Kế hoạch đó bao gồm tham dự các buổi nhóm hỗ trợ người mắc MS, tìm hiểu về căn bệnh, và gặp gỡ những người phải chịu đựng các triệu chứng nghiêm trọng hơn bà. Lòng can đảm của họ

đã tiếp thêm sức mạnh để Cross tiếp tục tiến bước. Ngoài ra, Cross còn bắt đầu chương trình tập thể dục, cuối cùng trở lại với lớp thể dục nhịp điệu của mình.

Khi đối diện với chấn thương cá nhân, một số người bị tê liệt vì sợ hãi. Người khác thì từ bỏ hy vọng và buông xuôi. Tuy nhiên, những người khỏe mạnh sẽ chọn đứng vững và chiến đấu bằng mọi cách có thể.

Quyết định đối diện với chấn thương thường dễ dàng hơn khi chúng ta biết rằng “Thiên Chúa đang đến để cứu giúp chúng ta.” Lời Kinh Thánh hôm nay nhắc chúng ta rằng chúng ta không bị bỏ mặc để tự mình chống chọi, nhưng Thiên Chúa luôn hiện diện với sức mạnh trợ giúp. Đôi khi, sự trợ giúp mà Thiên Chúa ban giống như cách Ngài đã ban cho Barbara Cross: một nguồn năng lượng và ý chí chiến đấu.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa hằng hữu và đầy yêu thương, xin đổi mới tâm hồn con, củng cố ý chí con, gia tăng ước muốn của con, thanh luyện tâm trí con, thanh tẩy tâm hồn con nhờ Đức Giêsu Kitô, Chúa con. Amen.

XÁC TÍN

- Hôm nay con sẽ tiến bước
- Con sẽ không bị đánh bại
- Con sẽ không bao giờ, không bao giờ bỏ cuộc.

SUY NIỆM

Hy vọng có nghĩa là vẫn hy vọng khi mọi sự dường như vô vọng, nếu không thì hy vọng chẳng còn là nhân đức. Chỉ khi mọi thứ đều vô vọng, hy vọng mới bắt đầu trở thành sức mạnh.

— G.K. Chesterton

THỨ BẢY

Xác Tín Cộng Với Sự Tận Tụy Sẽ Tạo Nên Sự Khác Biệt

*“Kẻ lười biếng sẽ trở nên nghèo khó,
nhưng ai siêng năng sẽ trở nên giàu có.”*

Châm Ngôn 10:4

Tác giả sách Châm Ngôn nhắc chúng ta rằng con đường dẫn đến thành công cá nhân và nghề nghiệp luôn đòi hỏi sự chăm chỉ. Những ai quá “lười biếng” và thiếu động lực để làm việc phục hồi sau những tổn thương tuổi thơ sẽ mãi ở trong tình trạng “nghèo khó”. Ngược lại, những ai nỗ lực vượt qua nỗi đau quá khứ sẽ trở nên “giàu có”. Xác Tín cộng với sự tận tụy luôn tạo nên những con người xuất chúng.

Một tấm gương truyền cảm hứng là Terry King, người bị mù sau khi một quả đạn phát nổ ngay trước mặt trong khi đang huấn luyện chiến đấu ở Việt Nam. Dù không còn nhìn thấy, King vẫn yêu biển và luôn ao ước có một chiếc thuyền cabin. Không đủ khả năng mua, anh quyết định tự đóng. Nhưng làm sao một người mù có thể đóng thuyền?

Sau khi tự nguyện hiến thân vào dự án, King tìm được một tình nguyện viên từ Hiệp hội Hỗ Trợ Người mù, người sẵn sàng thu âm một cuốn sách hướng dẫn đóng thuyền. Bằng cách nghe các băng ghi âm, King đã đóng được một chiếc thuyền cabin dài 10 mét ngay tại sân nhà. Dù luôn cần người khác lái, anh vẫn vô cùng phấn khởi vì đóng được chiếc thuyền là “thử thách lớn nhất mà tôi từng vượt qua”.

Terry King là minh chứng tuyệt vời cho chân lý rằng sự tận tụy và Xác Tín sẽ tạo nên sự khác biệt. Anh chính là mẫu người mà tác giả sách Châm Ngôn muốn nói đến: *“Kẻ lười biếng sẽ trở nên nghèo khó, nhưng ai siêng năng sẽ trở nên giàu có.”*

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa, xin gia tăng Xác Tín và sự tận tụy của con trong hành trình phục hồi. Xin chúc phúc cho công việc chăm chỉ của con bằng sự giàu có của niềm vui và bình an. Con cầu nguyện nhân danh Đức Giêsu Kitô, Chúa của con. Amen.

LỜI XÁC TÍN

- Tình yêu và ánh sáng của Chúa đang hoạt động trong đời sống con ngay lúc này.
- Chúa đang chỉ đường cho con.
- Quyền năng của Chúa đang tạo nên phép lạ trong cuộc đời con ở đây và ngay bây giờ.

SUY NIỆM

*Con người sẽ không thấy mệt mỗi khi làm việc nếu họ có mục tiêu
và niềm tin vào điều mình đang làm.*

— Dr. Arnold Hutschnecker

CHÚA NHẬT

Giải Tỏa Nỗi Đau Buồn

*Ngài biến sa mạc thành hồ nước,
và đất khô cằn thành suối nước tuôn trào.*

– Thánh Vịnh 107:35

Vì “đứa trẻ bên trong” đã từng bị tổn thương và vùi dập, nên sẽ có những giai đoạn “khô hạn” trong cuộc sống. Thường những giai đoạn này được biểu hiện qua cảm giác trầm uất, tối tăm, thậm chí tuyệt vọng. Tuy vậy, đoạn Thánh Kinh này khẳng định rằng Thiên Chúa có thể làm tươi mới tâm hồn khô cạn. Sự biến đổi này có thể diễn ra dễ dàng hơn khi chúng ta mở lòng đón nhận hành động chữa lành của Ngài.

Dưới đây là mười cách để mở lòng trước Thiên Chúa:

1. Đọc và đọc lại Lời Chúa về tình thương của Ngài dành cho bạn. Những đoạn đặc biệt quý giá là Thánh Vịnh 23, Luca 4:18-19 và Philipphê 4:4-20.
2. Tìm một nơi yên tĩnh và dành thời gian để cầu nguyện, suy niệm.

-
3. Xin Chúa chỉ cho bạn bước tiếp theo trong hành trình phát triển cảm xúc và đời sống thiêng liêng, rồi thực hiện bước đó.
 4. Kiểm điểm lương tâm. Hãy tự hỏi mình một cách thành thật: Bạn có quá tiêu cực về cuộc sống của mình không? Bạn có chỉ thấy vấn đề mà không thấy cơ hội không? Tư tưởng của bạn lành mạnh hay không lành mạnh?
 5. Viết ra danh sách “những ước mơ” của bạn. Bạn muốn điều gì xảy ra trong năm nay, năm tới, hoặc năm năm nữa? Giữ danh sách này bên mình, thường xuyên xem lại và cập nhật.
 6. Chia sẻ gánh nặng với một người bạn đáng tin cậy.
 7. Nghe một số bài hát thiếu nhi hoặc thánh ca yêu thích.
 8. Gửi lời khích lệ đến một ai đó đang cần được nâng đỡ.
 9. Viết thư cảm ơn một người đã giúp đỡ bạn.
 10. Mở rộng tình yêu của bạn bằng cách chia sẻ với người khác. Hãy đến thăm bệnh viện, nhà an dưỡng, hoặc mái ấm.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa nhân từ, con cảm tạ Ngài vì lời hứa đổi mới và làm tươi mát tâm hồn. Trong những lúc khô hạn, xin giúp con biết tin tưởng và kiên nhẫn chờ đợi Ngài. Amen.

XÁC TÍN

- Tình yêu của Chúa đang hoạt động trọn vẹn trong đời con.
- Chúa đang chỉ cho con con đường dẫn đến sự sống dồi dào.
- Ánh sáng của Chúa đang tràn ngập lối đi của con.

SUY NIỆM

Con bị đè nặng bởi sự bất định của tương lai mình, nhưng con vẫn nâng niu niềm hy vọng sống động về việc thấy những ước mơ của con được hoàn thành, bởi vì Chúa không thể đặt ý tưởng và khát vọng vào tâm hồn một người mà lại không thật sự muốn thực hiện chúng.

– Padre Pio

THỨ HAI

Biến Nỗi Buồn Thành Niềm Vui

“...nỗi buồn của anh em sẽ biến thành niềm vui.”

(Gioan 16:20)

Một người phụ nữ kể lại cách bà đã biến đổi nỗi buồn của mình vào một ngày nọ. Trong năm trước đó, bà đã mất bốn người thân, tất cả đều qua đời đột ngột. Cảm thấy nỗi đau sâu sắc sau khi chồng đi làm vào một buổi sáng, bà ngồi nhìn ra cửa sổ, suy nghĩ về quãng đời ngắn ngủi của những người thân yêu. Bất chợt, bà nhận ra mình thật may mắn khi có được ngày hôm nay phía trước. Một ý nghĩ mạnh mẽ chợt đến trong tâm trí bà: *“Nếu mỗi người thân yêu của tôi chỉ còn sống thêm một ngày nữa, họ sẽ làm gì?”*

Bà quyết định sống trọn vẹn ngày hôm đó bằng cách làm những điều mà mỗi người thân yêu của bà sẽ làm.

- Bà bắt đầu nướng bánh quy sô-cô-la để chào mừng một người hàng xóm mới, như mẹ chồng bà sẽ làm.
- Bà quyên góp quần áo cũ cho một tổ chức từ thiện, như anh trai bà sẽ làm.

-
- Bà gọi điện cho một người bạn mà bà đã mất liên lạc, như chị dâu bà sẽ làm.
 - Bà mỉm cười thật nhiều trong ngày hôm đó, như đứa cháu của bà sẽ làm.

Với nguồn cảm hứng ấy dẫn dắt, người phụ nữ chia sẻ rằng nỗi buồn đã hóa thành niềm vui khi bà cố gắng giúp đỡ người khác để tưởng nhớ những người thân yêu của mình.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa nhân từ, xin ban cho con sự sáng suốt để thấy nỗi đau của người khác, sự nhạy cảm để cảm nhận nỗi đau của họ, và sức mạnh để xoa dịu nỗi đau ấy. Amen.

XÁC TÍN

Hôm nay con nhận ra rằng cuộc sống khó khăn với mọi người. Hôm nay con nhận ra rằng người khác cũng chịu khổ như con. Hôm nay con sẽ trao tặng sự tử tế và quan tâm đặc biệt đến người khác.

SUY NIỆM

Thiên Chúa ban cho chúng ta trí nhớ để chúng ta có thể có những bông hồng vào tháng Mười Hai.

— James M. Barrie

THỨ BA

Can Đảm Đối Diện Với Nỗi Đau Của Chúng Ta

*“Hãy mạnh mẽ và vững lòng, đừng sợ hãi...
Vì chúng ta có nhiều quyền năng hơn về phía mình...”*

2 Sử ký 32:7

Sư tử sống theo bầy gọi là “bầy đàn”. Luôn luôn có một con vua hay thủ lĩnh — con sư tử mạnh mẽ và can đảm nhất. Nó giữ ngôi vua của bầy chỉ khi còn đủ sức khỏe để duy trì vị trí trước các sư tử trẻ hơn.

Khi con sư tử vua già đi và yếu đi, nó sẽ bị thay thế. Lúc ấy, con vua già có thể không còn răng, chỉ còn vài móng vuốt, lông thưa dần và thường bị viêm khớp.

Tuy nhiên, con sư tử già vẫn giữ vai trò quan trọng trong bầy. Khi săn mồi, nó đứng một mình ở chỗ trống, trong khi các sư tử khác ẩn trong bụi rậm. Khi một con nai bước vào khoảng trống ấy, nó sẽ nhìn thấy con vua già, và con này sẽ gầm lên một tiếng vang dội.

Tiếng gấm này làm con nai sợ hãi đến mức chạy thật nhanh theo hướng ngược lại — thẳng vào miệng chờ sẵn của những con sư tử trẻ, chúng nhanh chóng hạ gục con mồi. Thật trớ trêu, nếu con nai chạy về phía tiếng gấm, nó đã thoát được. Con sư tử già, không răng và bị viêm khớp, chỉ có thể đuổi theo nó một chút rồi bỏ cuộc.

Bài học cho những ai đang đối diện với tổn thương của “đứa trẻ bên trong” là: Đừng chạy trốn tiếng “gấm” của tổn thương và sự chối bỏ. Hãy đối diện với mất mát, nỗi đau và nỗi sợ. Hãy đối diện chúng bằng lòng can đảm, nhân phẩm và kiên nhẫn. Đây là con đường duy nhất để chuyển từ đau khổ sang bình an.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa yêu thương, con không còn muốn sống chung với nỗi đau của con nữa. Con không còn muốn né tránh, chối bỏ, kìm nén hay làm ngơ nó. Xin ban cho con can đảm để đối diện với nỗi đau của mình một cách sáng tạo. Amen.

XÁC TÍN

- Con sẵn sàng hạnh phúc.
- Con sẵn sàng đón nhận những điều tốt đẹp nhất trong cuộc sống.
- Con chấp nhận mọi cảm xúc của mình như những phần quan trọng của chính con.

SUY NIỆM

Một số người chạy trốn khỏi nỗi đau buồn, đi du lịch vòng quanh thế giới hoặc chuyển sang một thị trấn khác. Nhưng họ không thoát được. Ký ức, không mời mà đến, lại ùa về trong tâm trí họ, có thể rải rác qua nhiều năm. Có một điều đáng nói là hãy đối diện với tất cả những điều ấy một cách dứt khoát và ngay lập tức.

— Sheldon Vanauken

THỨ TƯ

Thay Đổi Những Thông Điệp Nội Tâm

Hãy xem Chúa Cha yêu thương chúng ta dường nào!

1 Gioan 3:1

Đôi khi việc chữa lành đứa trẻ bên trong bị cản trở bởi những thông điệp tiêu cực tồn tại trong nội tâm.

- Tôi không xứng đáng nhận được điều gì tốt hơn.
- Mọi thứ là lỗi của tôi.
- Tôi ghét bản thân mình.
- Tôi không xứng đáng được yêu thương và tôn trọng.
- Tôi sẽ chẳng bao giờ cảm thấy khác đi. Tôi là người xấu.
- Tôi chẳng bao giờ thay đổi được.
- Thật vô vọng.

Những thông điệp tiêu cực này bắt nguồn từ thời thơ ấu. Mỗi đứa trẻ bị ngược đãi sẽ nhanh chóng học lấy thông điệp sai lầm này: *Tôi không xứng đáng được bảo vệ hoặc yêu thương.* Và từ đó, tín hiệu ấy dẫn đến lòng tự trọng thấp.

Tuy nhiên, những thông điệp tiêu cực này có thể và cần phải được thay đổi. Đây là điều thiết yếu để chữa lành và chuyển đổi từ

đau thương sang bình an. Mỗi khi một thông điệp tiêu cực xuất hiện trong tâm trí, hãy cố gắng lập tức chống lại nó bằng cách cá nhân hóa và lặp lại câu Kinh Thánh này từ Thư thứ nhất của Thánh Gioan: *Hãy xem Chúa Cha yêu thương tôi dường nào!*

Nếu lúc đầu bài tập này có vẻ gượng ép, hãy tự nhắc mình rằng thông điệp duy nhất vang vọng và lan tỏa xuyên suốt cả Kinh Thánh chính là sự thật rằng Thiên Chúa yêu thương, trân trọng, tôn trọng và tôn vinh bạn.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa nhân từ, xin giúp con tin vào tình yêu của Ngài dành cho con. Và xin để tình yêu của Ngài biến đổi con, để con trở thành nhân chứng sống động cho lòng tốt lành của Ngài. Amen.

XÁC TÍN

- Vì tình yêu của Chúa dành cho con, con trân trọng chính mình.
- Vì tình yêu của Chúa dành cho con, con quý giá chính mình.
- Vì tình yêu của Chúa dành cho con, con tôn vinh chính mình.

SUY NIỆM

*Đừng để điều gì làm con sợ hãi.
Chúa đã dựng nên con.
Chúa yêu con và gìn giữ con,
ban sự an ủi và ân sủng cho mọi nhu cầu,
trong mọi khoảnh khắc,
ở trong và xung quanh con,
trong chính con.
Tạ ơn Chúa.*

George Appleton

THỨ NĂM

Thất Bại Không Bao Giờ Là Hoàn Toàn

“Này đây Ta đổi mới mọi sự!”

Khải Huyền 21:5

Những ai có “đứa trẻ bên trong” từng bị tổn thương cần tìm cách giải thoát bản thân khỏi ách nặng của cảm giác mình là kẻ thất bại trong đời. Những suy nghĩ ấy cần được loại bỏ khỏi tâm trí. Chúng không bao giờ được phép kiểm soát bạn. Mỗi khi cảm giác thất bại bắt đầu đè nặng, hãy mạnh dạn đối thoại lại với chúng. Sau đây là vài gợi ý:

- **Thất bại không phải là điều ô nhục.** Tôi sẽ tiếp tục cố gắng cho đến khi mọi việc bắt đầu thay đổi. Ít nhất tôi vẫn có sức khỏe để thử những điều mới.
- **Thất bại có thể sinh hoa trái.** Tôi sẽ nhìn vào tất cả những thất bại, thiếu sót và lỗi lầm của mình để xem có thể học được gì. Thất bại có thể là những bài học quý giá cho đời.
- **Thất bại chỉ đơn giản là dấu hiệu của tính người nơi tôi.** Tôi không hoàn hảo. Không ai hoàn hảo cả. Tôi là con

người, và tất cả mọi người đều mắc sai lầm và trải qua thất bại, vấp ngã.

- **Thất bại không bao giờ là kết thúc.** Luôn có một chương mới để viết tiếp cho cuộc đời tôi. Học hỏi từ quá khứ, tôi có thể tạo dựng một tương lai tốt đẹp và tươi sáng hơn.
- **Thất bại không bao giờ là hoàn toàn.** Câu Kinh Thánh hôm nay từ sách Khải Huyền là lời hứa rằng Thiên Chúa là Đấng có thể làm mới mọi sự. Ngài có thể lấy những cuộc đời gãy đổ, tan vỡ của con người và tái tạo chúng.
- **Thất bại chỉ là một phần rất nhỏ trong đời tôi.** Dù tôi có phần thất bại, tôi cũng có nhiều điểm mạnh. (Hãy liệt kê những điều tốt nơi bản thân: lòng tận tụy, lòng trắc ẩn, tính kỷ luật, thành tích học tập, v.v.)
- **Thất bại là một động lực.** Mỗi khi thất bại, tôi sẽ xem xét lại những gì đã xảy ra và đánh giá lại mục tiêu của mình. Tôi biến thất bại thành sức mạnh thúc đẩy, giúp tôi làm khác và tốt hơn vào lần sau — và luôn có một “lần sau”.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa đầy yêu thương và thương xót, xin giải thoát con khỏi ách nặng của những cảm xúc tiêu cực. Xin giải thoát con khỏi việc quá khắt khe với bản thân, và giúp con tin tưởng vào quyền năng của Ngài để tái tạo đời sống con. Amen.

XÁC TÍN

- Tôi là một con người tốt đẹp, có nhiều điều để đóng góp cho những người xung quanh.
- Tôi tôn trọng con người mình.
- Tôi học hỏi từ mọi trải nghiệm trong cuộc sống.

SUY NIỆM

“Có rất nhiều điều để nói về thất bại.

Nó còn thú vị hơn thành công.”

— Max Beerbohm

Thứ Sáu

Tiến Bước Từng Bước Một

“Ân sủng của Ta là đủ cho con...”

2 Côrintô 12:9

Trong đoạn Kinh Thánh hôm nay, chúng ta đọc được lời tuyên bố hùng hồn của Thánh Phaolô rằng sức mạnh của Thiên Chúa chính là sức mạnh của chúng ta. Điều này có nghĩa là không có khó khăn nào không thể vượt qua, cũng không có vấn đề nào là không thể giải quyết. Một cách để cộng tác với Thần Khí của Thiên Chúa là bước tiếp theo bằng niềm tin. Tất cả chúng ta phải vượt qua những ngọn núi và thung lũng của mình từng bước một. Trên hành trình ấy, chúng ta sẽ khám phá quyền năng của Thiên Chúa đang hoạt động thay cho mình.

Mười sáu năm trước, Pam Lontos thất nghiệp và thừa 18 ký. “Tôi sợ mọi thứ,” bà kể. “Chẳng có gì thuận lợi với tôi cả.”

Một ngày nọ năm 1976, theo cảm hứng bất chợt, người phụ nữ 31 tuổi này gia nhập một câu lạc bộ sức khỏe. Bà bắt đầu nghe các băng ghi âm truyền cảm hứng. Tâm trí bà bắt đầu hoạt động, suy nghĩ và mơ ước. Khi ngoại hình cải thiện, lòng tự trọng của bà

cũng được nâng cao. “Tôi vẫn bị ám ảnh bởi nỗi sợ thất bại, nhưng tôi quyết định phải từng bước tiến tới mục tiêu nghề nghiệp,” bà nhớ lại.

Lontos xin làm công việc bán thẻ hội viên cho câu lạc bộ. Chỉ vài tháng sau, bà trở thành nhân viên bán hàng xuất sắc nhất của câu lạc bộ. Hai năm sau, kinh nghiệm này đưa bà đến một công việc tốt hơn trong lĩnh vực quảng cáo tại đài phát thanh xếp hạng thấp nhất Dallas. Sau khi Lontos đến, doanh số bắt đầu tăng vọt.

Thành tích ấn tượng của bà nhanh chóng được ban lãnh đạo công ty Shamrock Broadcasting chú ý. Họ thăng chức bà lên phó chủ tịch điều hành. “Trong ba năm rưỡi, tôi đã từ một bà nội trợ thừa cân trở thành một nữ giám đốc của một công ty giải trí lớn,” bà tự hào nói. “Tôi đã làm được điều đó nhờ từng bước nhỏ. Đó là cách duy nhất giúp tôi vượt qua nỗi sợ thất bại.”

Lời cầu nguyện

Lạy Thiên Chúa thánh thiện và tốt lành, con cảm tạ Chúa vì lời hứa ban ân sủng để giúp con. Khi con từng ngày tiến bước, xin dẫn dắt con, ban sức mạnh, khích lệ và chữa lành con. Amen.

Xác Tín

- Nhờ ân sủng của Chúa, con xóa bỏ mọi niềm tin tiêu cực, giới hạn.
- Nhờ ân sủng của Chúa, con buông bỏ mọi đau đớn, tội lỗi và sợ hãi tích tụ bấy lâu.

-
- Nhờ ân sủng của Chúa, con đang tiến về sự toàn vẹn và bình an.

Suy niệm

Chúng ta tạo nên con đường bằng chính những bước đi.

— Robert Bly

THỨ BẢY

Kiên trì theo đuổi

*“...chúng ta hãy chạy với lòng kiên trì
trong cuộc đua dành cho mình.”*

(Hípri 12:1)

Hành trình từ đau thương đến bình an đòi hỏi nơi chúng ta một ý chí kiên định mạnh mẽ. Điều đó có nghĩa là chúng ta phải bền bỉ theo đuổi mục tiêu đã đặt ra. Chỉ khi kiên trì như vậy, chúng ta mới có thể đạt được và tận hưởng chiến thắng.

Michael Blake, tác giả cuốn *Khiêu vũ với bảy sói*, đã giành giải Oscar cho kịch bản chuyển thể thành phim. Ông hiện rất thành công, nhưng chưa đầy mười năm trước, ông từng vô gia cư, sống trong xe hơi. Ngày nay, ông từ chối những chuyến quảng bá sách ăn khách, thay vào đó, ông chọn nói chuyện với trẻ em tại thư viện và trường học.

Gần đây, Blake đã gặp một nhóm trẻ em tiểu học vô gia cư tại một chi nhánh của Thư viện Công cộng Brooklyn. Ông nói với các em: “Nếu các em kiên định, ước mơ của các em sẽ thành hiện thực. Tôi chính là minh chứng sống cho điều đó.” Ông kể: “Tôi rời

nhà khi mới mười bảy tuổi và suốt hai mươi lăm năm chỉ nhận về sự từ chối. Tôi đã viết hơn hai mươi kịch bản, nhưng chưa bao giờ bỏ cuộc.”

Dù hành trình từ đau thương đến bình an có thể khó khăn và dễ nản lòng, nhưng chính lòng kiên trì sẽ tạo nên sự khác biệt quyết định.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa yêu thương, xin giữ con mạnh mẽ để con có thể tiếp tục hành trình từ đau thương đến bình an, từ tổn thương đến chữa lành, từ buồn sầu đến hân hoan. Amen.

XÁC TÍN

- Chúa ban sức mạnh cho con.
- Chúa trao quyền cho con.
- Chúa tạo phép lạ trong đời con.

SUY NIỆM

Không có thành công nào mà không trải qua gian khổ.
(Sophocles)

CHÚA NHẬT

Chọn Biến Đau Thương Thành Kinh Nghiệm Đổi Mới

“Ta sẽ... biến Thung lũng Tai Họa thành cửa ngõ hy vọng.”

Hôsê 2:15

Con người thật độc đáo ở chỗ họ có thể vượt lên trên đau khổ, bi kịch và mất mát. Thiên Chúa ban cho mọi người – cả nam lẫn nữ – khả năng để làm mới, tái tạo, và bắt đầu lại, bất kể đã từng trải qua điều gì. Một trong những lợi ích của nghịch cảnh chính là từ trong nỗi đau, con người thường trỗi dậy, mở rộng, trưởng thành và đạt thành tựu.

Hãy xem gương Robert Howard Allen. Khi lần đầu ông đến trường Đại học Bethel ở McKenzie, Tennessee, ông đã ba mươi hai tuổi, tóc tai bù xù, mặc chiếc áo len rách tả tơi được ghim lại bằng kim băng. Người thanh niên ấy chưa bao giờ được đến trường, sống hầu như cả đời trong cảnh cô lập, chỉ có vài người thân già làm bạn. Thế nhưng, khả năng học hỏi của ông lại vô cùng ấn tượng.

Cha mẹ Robert ly dị khi ông mới vài tháng tuổi. Dù khao khát được gặp cha, nhưng ông chưa từng gặp mặt ông ấy. Năm sáu tuổi,

mẹ ông bỏ lại để ông được ông ngoại, ba bà cô và một ông chú nuôi dưỡng – tất cả cùng sống trong một vùng quê hẻo lánh ở Tennessee. Một người dì, Bevie Jones, dạy ông đọc; ông ngoại dạy ông viết. Rồi Robert lại đọc *Kinh Thánh King James* cho dì Ida bị mù của mình nghe.

Ngay từ bảy tuổi, Robert đã bắt đầu đọc hàng ngàn cuốn sách – từ truyện tranh Donald Duck đến Homer, James Joyce và William Shakespeare. Khát khao nhiều hơn nữa, ông bắt đầu mua sách ở các buổi bán đồ cũ, và đến đầu tuổi hai mươi, ông đã đọc hơn hai ngàn cuốn. “Sách là niềm an ủi lớn nhất của tôi,” ông nói. “Chúng là thú tiêu khiển và cũng là bạn đồng hành của tôi.” Robert chưa từng đi xe đạp hay xem phim. Năm ba mươi tuổi, ông thi chứng chỉ tương đương trung học và dễ dàng vượt qua.

Năm 1984, sau ba năm tại Bethel, ông tốt nghiệp loại ưu với điểm trung bình 3.92. Đến năm 1991, Robert Howard Allen nhận bằng Tiến sĩ Văn chương Anh tại Đại học Vanderbilt. Hiện nay, ông là giảng viên thỉnh giảng tại Đại học Bang Murray, Kentucky.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa đầy yêu thương, xin giúp con biến “thung lũng tai họa” của mình thành “cửa ngõ hy vọng”. Con cảm tạ Ngài vì không bao giờ bỏ rơi con; con cảm tạ Ngài vì sự chăm sóc liên li dành cho con. Amen.

XÁC TÍN

- Con xin lắng nghe và vâng theo sự hướng dẫn của Chúa.
- Con xin đón nhận kế hoạch của Chúa.
- Con xin đáp lại tình yêu của Chúa.

SUY NIỆM

*“Nghịch cảnh khiến một số người gục ngã;
nhưng cũng khiến người khác phá vỡ kỷ lục.”*

— William Arthur Ward

THỨ HAI

Sắp Đặt Trật Tự Cho Đời Sống

“Ta sẽ biến bóng tối của chúng thành ánh sáng.”

Isaia 42:16

Khi “đứa trẻ bên trong” bị tổn thương và dày vò, một trong những hệ quả dai dẳng chính là cảm giác hỗn loạn trong tình cảm và bóng tối trong tâm linh. Trong đoạn Kinh Thánh Cựu Ước này, ngôn sứ tuyên bố ý định của Thiên Chúa là biến “bóng tối thành ánh sáng”. Tuy nhiên, để hành động thiêng liêng ấy xảy ra, cần có sự cộng tác của con người. Một cách hữu hiệu để cộng tác chính là thiết lập trật tự trong đời sống mình.

Nguyên tắc này được nhân vật truyền hình Ed McMahon áp dụng mỗi khi ông phải đối diện với những giai đoạn chuyển đổi khó khăn trong đời. Năm 69 tuổi, sau khi vượt qua nhiều thử thách, ông lại phải đối diện một thách thức khác khi rời khỏi chương trình

The Tonight Show sau khi Johnny Carson nghỉ hưu. McMahon chia sẻ:

Khi đến lúc phải thay đổi lớn, những đòi hỏi của đời sống hằng ngày có thể trở nên hỗn loạn. Bạn có thể bắt đầu mơ mộng, lo âu, ngủ muộn, ăn uống thất thường, hoặc mất khái niệm về thời gian. Hệ quả là thất vọng và hiệu quả kém. Để chống lại khuynh hướng ấy, tôi tập trung vào những kỷ luật đơn giản như đúng giờ và chuẩn bị trước.

Chỉ khi chúng ta tập kỷ luật mỗi ngày và thiết lập trật tự trong cuộc sống, thì thử thách mới có thể được biến đổi thành sự viên mãn.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa giàu lòng thương xót, ngay từ thuở ban đầu, Ngài đã tạo nên ánh sáng giữa bóng tối và đặt trật tự trên hỗn mang. Con xin Ngài tái tạo những điều ấy trong đời con. Xin giúp con cộng tác với những hành động chữa lành của Ngài trên đời sống con. Amen.

XÁC TÍN

- Hôm nay con chọn ánh sáng thay vì bóng tối
- Hôm nay con chọn đức tin thay vì sợ hãi.
- Hôm nay con chọn trật tự thay vì hỗn loạn.

SUY NIỆM

Cách ta chấp nhận số phận và tất cả đau khổ nó kéo theo, cách ta vác lấy thập giá của mình, chính là cơ hội lớn lao — ngay cả trong hoàn cảnh khó khăn nhất — để thêm vào một ý nghĩa sâu xa cho cuộc sống.

— Viktor Frankl

THỨ BA

Hành Động Trước Những Cơ Hội

*“Lạy Chúa, Ngài đã thực hiện biết bao chương trình kỳ diệu
cho chúng con.”*

Thánh Vịnh 40:5

Trong đoạn Thánh Vịnh này, tác giả nhắc chúng ta rằng Thiên Chúa có những kế hoạch tốt đẹp cho cuộc đời ta. Dù chương ngại luôn hiện diện, ta phải tiếp tục tiến bước, tin thác nơi Chúa để Ngài dẹp bỏ trở ngại và mở ra những cánh cửa.

Hãy xem nguyên tắc này đã được minh chứng thế nào nơi Elizabeth Blackwell – nữ bác sĩ đầu tiên của nước Mỹ. Khi bà cố gắng mở phòng khám tại thành phố New York vào năm 1851, không ai chịu cho bà thuê văn phòng, chỉ vì bà là phụ nữ. Sau nhiều tuần lang thang khắp các con phố, cuối cùng bà mới thuê được một căn phòng từ một chủ nhà không hỏi han gì.

Rồi bà cũng thu hút được một vài bệnh nhân, hầu hết là những phụ nữ Quaker tin vào quyền bình đẳng cho nữ giới. Tuy nhiên, chẳng có bệnh viện nào cho phép bà vào làm việc. Thay vì nản lòng, bác sĩ Blackwell quyết định biến trở ngại thành cơ hội: năm 1853

bà mở một phòng khám nhỏ tại một trong những khu nghèo nhất thành phố.

Dù vậy, nhiều người vẫn ngần ngại khi phải đến khám với một bác sĩ nữ. Để phá vỡ rào cản, bà treo tấm bảng lớn trước cửa: mọi bệnh nhân sẽ được điều trị miễn phí ban đầu. Một ngày kia, một phụ nữ đau đớn ngã gục ngay trong vòng tay của bà. Vì quá đau, người bệnh ấy chẳng bận tâm ai chữa trị, miễn là được giúp.

Sau khi được bác sĩ Blackwell chăm sóc tận tình, người bệnh ấy đã giới thiệu cho bạn bè về “người nữ bác sĩ tuyệt vời”. Chẳng bao lâu sau, bà có một lượng bệnh nhân đông đảo. Phòng khám nhỏ ngày càng phát triển, rồi trở thành một phần của Bệnh viện New York Infirmary trên đường East Fifteenth Street.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa hằng hữu và đầy lòng thương xót, xin giúp con luôn ý thức sự hiện diện không ngừng của Ngài trong đời sống con. Xin mỗi ngày củng cố và trấn an con rằng Ngài đang hành động để thực hiện những kế hoạch tốt lành cho con. Amen.

XÁC TÍN

- Thiên Chúa nhìn con như một người xinh đẹp và đáng yêu.
- Thiên Chúa dựng nên con với tài năng, óc sáng tạo và trí tưởng tượng.
- Thiên Chúa muốn dành cho con điều tốt nhất.

SUY NIỆM

Người khôn ngoan sẽ tạo ra nhiều cơ hội hơn là chỉ đi tìm chúng.

— Francis Bacon

THỨ TƯ

Suy Nghĩ Sáng Tạo

“Không có thị kiến, dân chúng sẽ bị diệt vong.”

Châm Ngôn 29:18 (Bản King James)

Bài đọc hôm nay từ sách Châm Ngôn nhắc nhở chúng ta rằng việc chuyển từ nghịch cảnh thành lợi thế thường xảy ra khi ta biết vận dụng tư duy sáng tạo để giải quyết vấn đề.

Một bài học quý giá cho tất cả chúng ta đến từ một người nông dân sống ở nước Nga thế kỷ XVIII. Lúc đó, thành phố St. Petersburg đang được xây dựng với kế hoạch trở thành một trong những thành phố đẹp nhất châu Âu.

Trước khi các con đường và phố xá được hình thành, nhiều tảng đá khổng lồ do băng hà từ Phần Lan trôi về phải được dọn đi. Trong đó, có một khối đá khổng lồ chắn ngang một đại lộ chính theo bản quy hoạch. Nhà cầm quyền kêu gọi đấu thầu việc di dời tảng đá, nhưng giá đưa ra đều quá cao.

Điều này có thể hiểu được, vì thời đó chưa có máy móc hiện đại hay chất nổ công suất lớn để phá đá. Các quan chức ngần ngại trước chi phí lớn và băn khoăn chưa biết xử lý ra sao.

Nghe tin về việc này, một nông dân đã đến và đề nghị dọn tảng đá với giá rẻ hơn nhiều so với các nhà thầu khác. Vì chẳng có gì để mất, các quan chức đồng ý giao việc cho ông. Sáng hôm sau, người nông dân ấy dẫn theo một nhóm nông dân khác, tất cả mang theo xẻng. Dưới sự hướng dẫn của ông, họ bắt đầu đào một hố thật to ngay cạnh tảng đá. Sau đó, họ dùng các thanh gỗ lớn chống giữ tảng đá để nó không lăn xuống hố. Khi hố đã đủ sâu, họ rút gỗ ra, tảng đá rơi xuống dưới mức mặt đường. Rồi họ lấp đất lại, che kín.

Hôm nay, bạn hãy tự hỏi:

- “Tảng đá” nào đang cản đường tôi tiến bước?
- Trở ngại nào ngăn tôi tiến về phía trước?
- Rào cản nào đang giới hạn đời sống tôi?
- Điều gì đang chặn đứng và hút cạn năng lượng của tôi?

Rồi, như người nông dân ấy, hãy thử nhìn vấn đề ở góc độ khác. Nếu bạn không thể nhắc được “tảng đá”, có thể bạn sẽ tìm ra cách khác để loại bỏ nó.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa nhân từ và thánh thiện, xin đừng để con bị mù lòa, hoang mang hay gục ngã trước những chướng ngại. Xin mở mắt và làm sáng tỏ sự hiểu biết của con, để con biết sáng tạo, biết ứng biến khôn ngoan và giàu tính phản tỉnh. Amen.

XÁC TÍN

- Con là kênh dẫn mở rộng cho năng lượng sáng tạo của Thiên Chúa.
- Thiên Chúa giúp con sáng tạo đời sống mình cách hoàn hảo.
- Thiên Chúa đang dẫn con đến giải pháp tốt nhất.

SUY NIỆM

*Tâm trí sáng tạo luôn có thể vượt qua
bất kỳ kiểu huấn luyện sai lầm nào.*

— Anna Freud

Thứ Năm

Thiên Chúa Dùng Những Vết Thương Của Cuộc Đời

“Phúc thay người nào trung kiên chịu thử thách...”

(Giacôbê 1:12)

Các tác giả Kinh Thánh hiểu rằng những kinh nghiệm đau đớn có thể phục vụ cho những mục đích cao quý và đáng trân trọng. Họ biết rằng, dù sự đau khổ tự nó chẳng có giá trị gì, nhưng với những ai khao khát học hỏi, nó lại là một người thầy tuyệt vời. Thiên Chúa không gửi đau đớn và tổn thương đến cho chúng ta, nhưng Người dùng những vết thương của cuộc đời để mang lại lợi ích cho chính ta và cho người khác.

Dưới đây là một số ích lợi có thể nảy sinh từ đau khổ:

- Tự tin hơn
- Đức tin và lòng tín thác vào Thiên Chúa lớn mạnh hơn
- Ý thức sâu sắc hơn về sức mạnh và quyền năng nội tâm
- Trở nên cảm thông hơn với những người đau khổ
- Phân định rõ ràng hơn giữa đau khổ có thể tránh được và không thể tránh được

-
- Xác Tín hơn trong việc loại bỏ những đau khổ có thể tránh được khỏi cuộc đời
 - Khả năng yêu thương lớn hơn
 - Ít có xu hướng phán xét người khác
 - Khoan dung hơn trước những yếu đuối và thiếu sót nơi tha nhân
 - Kiên nhẫn hơn và có sức chịu đựng bền bỉ hơn.

Dù chẳng ai trong chúng ta thích chịu đau khổ, sự thật là đau khổ có thể đem lại cho ta một sự khôn ngoan mà không nơi nào khác dạy được. Đau khổ chính là chất liệu thô sơ mà Thiên Chúa dùng để biến chúng ta thành những con người nhân hậu, hiền lành, mạnh mẽ và tốt đẹp hơn.

Lời Cầu Nguyện

Lạy Thiên Chúa yêu thương và thánh thiện, đau khổ thật khó khăn. Vì thế, con chạy đến cùng Ngài. Con dâng Ngài những đau khổ của con và xin Ngài giúp con học hỏi từ đó. Nhờ vậy, nỗi buồn của con sẽ biến thành niềm vui. Amen.

XÁC TÍN

- Con buông bỏ và phó thác.
- Con sẵn sàng đón nhận chân lý mới.
- Con chấp nhận để đau khổ trở thành người thầy của con.

Suy Niệm

“Trong thế gian này, thử thách không phải để lấy đi sức mạnh của chúng ta, nhưng để gieo sức mạnh vào trong chúng ta.”

— William Barclay

Thứ Sáu

Sử Dụng Sức Mạnh Của Cơ Giận

“Hãy giận, nhưng đừng phạm tội...”

(Thánh Vịnh 4:4 – Bản dịch chuẩn)

Lời Kinh Thánh này chứa đựng sự khôn ngoan sâu xa. Nó cho thấy có những lúc cơn giận là chính đáng và có thể đem lại điều thiện. Vấn đề không nằm ở chỗ chúng ta có giận hay không, mà là chúng ta dùng cơn giận thế nào. Có người để cơn giận biến thành vũ khí làm hại người khác và tự kìm hãm chính mình. Theo Kinh Thánh, cách sử dụng đúng đắn của cơn giận là biến nó thành công cụ sinh ra điều tốt lành. Cơn giận là một nguồn năng lượng có thể giúp ta biến gian nan thành lợi thế.

Diễn viên Michael Caine là một ví dụ về người đã dùng cơn giận để vượt qua khó khăn và đạt được thành công. Trong tự truyện *What's It All About?*, Caine kể về quãng thời gian chán nản với nghề diễn. Ông sống trong cảnh nghèo túng, chỉ có những vai diễn nhỏ lẻ, thu nhập ít ỏi chẳng đủ trang trải chi phí, và để sống sót ông còn phải làm việc ở bến thếp.

Trong giai đoạn khó khăn ấy, ông biết tin cha mình sắp qua đời. Caine về nhà và ở bên cha hai ngày cuối đời. Khi ông rời bệnh viện, một y tá chạy theo, trao cho ông ít tiền tìm thấy trong túi áo ngủ của cha – chỉ có ba đồng shilling và tám xu, chưa đến mười đô-la. Caine kể rằng khoảnh khắc ấy như một cú đánh mạnh, khơi dậy trong ông một Xác Tín sắt đá:

Đây là tất cả những gì cha tôi để lại cho chúng tôi. Không còn gì khác, sau năm mươi sáu năm lao động cực nhọc như một con thú gánh nặng. Tôi cảm ơn cô y tá rồi chậm rãi bước đi trên hành lang dài và tối, lòng tôi và tâm trí tôi cứng lại hơn với từng bước chân, cho đến khi được nung thành một Xác Tín không gì lay chuyển: tôi phải làm cho cuộc đời mình thành công, và gia đình tôi sẽ không bao giờ nghèo khó nữa.

Lời Cầu Nguyện

Lạy Thiên Chúa hằng hữu và yêu thương, xin giúp con biết dùng cơn giận một cách sáng tạo để làm điều thiện cho chính con và cho người khác. Và theo dòng thời gian, xin làm cho cơn giận trong con dần tan biến, nhường chỗ cho niềm vui và bình an. Amen.

Xác Tín

- Thiên Chúa làm cho con mạnh mẽ và trọn vẹn.
- Thiên Chúa ban cho đời con ý nghĩa và mục đích.
- Thiên Chúa giúp con kiến tạo điều tốt lành trong cuộc đời.

Suy Niệm

“Khi tôi giận dữ, tôi có thể viết, cầu nguyện và giảng dạy tốt, vì toàn bộ tính khí của tôi được đánh thức, sự hiểu biết được sắc bén, và mọi phiền nhiễu tâm thường cùng cảm dỗ đều tan biến.”

— Martin Luther

Thứ Bảy

Dùng Nỗi Đau Của Ta Làm Nguồn Ích Cho Người Khác

“Nàng đang tay giúp kẻ nghèo khó, và giờ tay cứu người khốn cùng.”
(Châm ngôn 31:20)

Một khía cạnh quan trọng của việc biến gian nan thành ích lợi là cho phép nỗi đau của chúng ta trở thành nguồn mạch đem lại sự giúp đỡ và chữa lành cho người khác. Lời Kinh Thánh hôm nay đề cao nhân đức của lòng quảng đại đối với người nghèo khổ và thiếu thốn.

Năm 1988, Linda Wiegand bị ngã xuống cầu thang. Vì cú ngã ấy, tương lai của cô đã thay đổi vĩnh viễn. Người mẹ hai mươi chín tuổi, lúc ấy đang mang thai, đang nghỉ phép khỏi công việc toàn thời gian và lớp học ban đêm, nơi cô đang hoàn tất bằng thạc sĩ quản trị kinh doanh. Việc sinh nở diễn ra suôn sẻ, nhưng lưng của Wiegand bị tổn thương nặng. Cô sẽ phải sống trong cảnh đau mãn tính suốt đời. “Tôi dành phần lớn thời gian trên giường,” cô nói. “Tôi cảm thấy mình vô dụng và bị dẫn dắt bởi sự tự thương hại.”

Muốn phá vỡ vòng luẩn quẩn của trầm cảm và tuyệt vọng, Wiegand nhờ một nhân viên xã hội trong cộng đồng giới thiệu cho mình một gia đình khó khăn mà cô có thể giúp đỡ. “Tôi cần phải tiếp cận một ai đó đang trải qua một loại nỗi đau hoàn toàn khác,” cô giải thích. Khi nhận được tên một gia đình, Wiegand nhờ chồng đi mua một số đồ dùng siêu thị mà cô nghĩ gia đình túng thiếu ấy có thể cần.

Việc giúp đỡ ấy không dừng lại ở một gia đình. Thấy nhu cầu lớn và cảm nhận sự thỏa mãn cá nhân sâu sắc, Wiegand tiếp tục giúp đỡ nhiều gia đình. Chẳng bao lâu, những người khác cũng được đánh động bởi tấm gương của Wiegand và hỏi cách họ có thể góp phần.

Thế là chương trình *Gifts of Love* (Những Món Quà Yêu Thương) được khai sinh, trong đó một gia đình khá giả sẽ bảo trợ một gia đình khó khăn. Hàng trăm gia đình túng thiếu đã nhận được sự giúp đỡ và tình bạn, tất cả là nhờ Linda Wiegand đã để nghịch cảnh của mình trở thành ích lợi cho tha nhân.

Lời Cầu Nguyện

Lạy Thiên Chúa nhân từ, xin dạy con biết cách biến đổi gian nan của con thành lợi ích cho người khác. Qua sự hướng dẫn của Ngài, xin giúp con biết dùng đau khổ của mình như một điểm tựa hy vọng và trợ giúp cho tha nhân. Amen.

Xác Tín

- Đời sống con mang lại kết quả tích cực cho chính con và cho người khác.
- Con đang chủ động tìm cách dùng những kinh nghiệm của mình cho lợi ích của người khác.
- Con đang dùng cuộc đời mình để làm cho thế giới này trở nên tốt đẹp hơn.

Suy Niệm

*“Chúng ta được đặt vào trần gian trong một khoảng không gian nhỏ
bé, Để chúng ta học cách gánh vác
những tia sáng của tình yêu.”*

— William Blake

CHÚA NHẬT

Duy trì thái độ biết ơn

“... hãy tạ ơn trong mọi hoàn cảnh.”

(1 Thêxalônica 5:18)

Trong đoạn Kinh Thánh trên, thánh Phaolô nhắc nhở chúng ta rằng luôn có điều gì đó hoặc ai đó để ta tạ ơn. Người lành mạnh về mặt tình cảm là người biết ơn. Họ biết cách đếm những phúc lành của mình cho dù đã trải qua bao khó khăn. Nếu điều này nghe có vẻ như một nhiệm vụ bất khả thi, hãy nghĩ đến cố diễn viên Bill Bixby.

Dù ông từng đóng vai chính trong nhiều chương trình truyền hình nổi tiếng như *My Favorite Martian* (Người Sao Hỏa Yêu Thích Của Tôi), *The Courtship of Eddie's Father* (Cuộc Tân Tình Của Cha Eddie), và *The Incredible Hulk* (Người Khổng Lồ Xanh), nhưng cuộc đời Bixby không hề miễn nhiễm với đau khổ. Năm 1981, người con trai duy nhất của ông, Christopher, mới sáu tuổi, qua đời vì một chứng nhiễm trùng hiếm gặp. Một năm sau, người vợ đầu tiên của ông, nữ diễn viên Brenda Benet, tự tử. Cuộc hôn nhân thứ hai cũng kết thúc trong ly hôn sau hai năm. Rồi Bixby được chẩn đoán mắc

bệnh ung thư tuyến tiền liệt giai đoạn cuối, đã di căn vào xương hông.

Trải qua bao biến cố dồn dập trong một thập niên, Bixby lẽ ra đã có thể trở nên cay đắng và bi quan về cuộc đời. Thế nhưng ông lại hoàn toàn ngược lại. “Tôi hạnh phúc hơn bao giờ hết,” ông nói không lâu trước khi qua đời. “Bởi vì, dù phải đối diện với nhiều bi kịch trong đời, tôi đã được chúc phúc với những người bạn tuyệt vời nhất. Tôi cảm thấy vinh dự khi được làm việc trong nghề này.”

Rõ ràng, Bill Bixby biết cách đếm những phúc lành của mình. Dù trong cuộc đời có nhiều điều sai trật, ông vẫn giữ thái độ đúng đắn. Ngay giữa những thử thách lớn lao, ông vẫn tìm được lý do để biết ơn và, nhờ vậy, đã cử hành cuộc sống của mình.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa giàu lòng thương xót, xin giúp con nhận ra và trân trọng muôn phúc lành hằng ngày tuôn đổ trên đời con: lòng nhân hậu của bạn bè, nụ cười của một người xa lạ, và tình yêu bất biến của Ngài. Amen.

XÁC TÍN

- Con tạ ơn vì sức khỏe và sinh lực ngày một gia tăng.
- Con tạ ơn vì ước muốn vượt qua những đau thương quá khứ và tiến bước đến chữa lành.
- Con tạ ơn vì mọi điều tốt lành Thiên Chúa ban cho con.

SUY NIỆM

“Hãy hướng mặt về phía mặt trời, bạn sẽ không thấy bóng tối.”

— Helen Keller

THỨ HAI

Thay đổi ngôn ngữ của chúng ta

“... kẻ ngu dại bị diệt vong bởi chính lời nói của mình.”

(Giăng Viên 10:12)

Cách chúng ta nói năng cũng bộc lộ rằng ta là người hoài nghi hay là người biết cử hành cuộc sống. Lời nói của ta có thể giúp đỡ hoặc cản trở tiến trình phục hồi. Những người trưởng thành trong nhân cách và đức tin biết dùng ngôn ngữ để khẳng định và gieo lạc quan về cuộc sống.

Một ví dụ tuyệt vời là Mẹ Têrêsa Calcutta. Bà đã để lại một bài học quan trọng về việc sử dụng ngôn từ hằng ngày cho Eileen Egan, một nữ cộng tác viên giáo dân của Mẹ. Trong cuốn *Such a Vision of the Street*, Egan kể lại một ngày mà cuộc trò chuyện của bà toàn là một chuỗi những “vấn đề”.

Sau khi lắng nghe kiên nhẫn, Mẹ Têrêsa đáp: “Sao mọi thứ lại là ‘vấn đề’? Tại sao không dùng từ ‘món quà’?” Với ý nghĩ đơn giản đó, Egan nói rằng bà bắt đầu thay đổi lớn trong vốn từ vựng của mình.

Ngôn ngữ mới mẻ ấy đã được thử thách vài ngày sau, khi bà cùng Mẹ Têrêsa bay từ Vancouver đến New York. Egan thất vọng khi biết chuyến đi bị trục trặc và phải hoãn lâu. Bà định báo với Mẹ Têrêsa về “vấn đề” này, nhưng kịp dừng lại. Thay vì dùng từ *vấn đề*, Egan nói: “Mẹ ơi, con phải kể cho Mẹ về một món quà. Chúng ta sẽ phải chờ bốn tiếng ở đây, và sẽ đến tu viện rất muộn.”

Bình thản, Mẹ Têrêsa ngồi xuống ở sân bay để đọc một quyển sách thiên nguyện yêu thích.

Egan kể rằng từ đó trở đi, những tình huống thất vọng hay khó khăn đều được giới thiệu bằng những câu như: “Chúng ta có một món quà nhỏ ở đây” hay “Hôm nay chúng ta có một món quà thật lớn.” Chính ngôn ngữ ấy đã khiến mọi người mỉm cười và cùng nhau sáng tạo vượt qua thử thách.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa nhân từ và đầy ân sủng, xin giúp con nhận ra khả năng trong mỗi “vấn đề”, cơ hội trong mỗi trở ngại, và phúc lành trong mỗi gánh nặng. Amen.

XÁC TÍN

- Con xác tín vào vẻ đẹp của thế giới.
- Con xác tín rằng đời con đang tiến về sự toàn vẹn.
- Con bình an, tĩnh tại, và nhìn thế giới với tâm hồn an hòa.

SUY NIỆM

“Một vấn đề chính là một cơ hội khoác áo lao động.”

— Henry J. Raiser

THỨ BA

Sống là trao ban

“... ai muốn cứu mạng sống mình thì sẽ mất; còn ai liều mất mạng sống mình vì Ta, thì sẽ cứu được mạng sống ấy.”

(Luca 9:24)

Qua những lời này, Chúa Giêsu nhắc chúng ta rằng hành trình đi từ hoài nghi đến hân hoan, từ tuyệt vọng đến hy vọng diễn ra khi ta sống cho người khác thay vì chỉ cho riêng mình. Chúa Giêsu nói rằng ta được ban tặng món quà sự sống để chia sẻ, chứ không phải để giữ riêng.

Chúng ta phải chắc chắn rằng nỗi đau của mình không biến ta thành kẻ luôn đòi hỏi, chỉ mong nhận lãnh từ người khác. Chúa Giêsu dạy rằng câu hỏi quan trọng không phải là “Tôi có thể nhận được gì?” mà là “Tôi có thể cho đi bao nhiêu?” Đây là quy luật thiêng liêng của đời sống: khi cho đi, ta sẽ được nhận lãnh.

Dưới đây là ba gợi ý để sống như thế:

1. Hãy chắc chắn rằng người khác được hưởng lợi nhờ sự hiện diện của bạn, rằng họ nhận được sự trợ giúp và cảm hứng qua việc tiếp xúc với bạn.

-
2. Thực hành lòng nhân hậu quảng đại với tha nhân, đặc biệt là với người xa lạ.
 3. Cố gắng bớt phán xét về người khác và mở rộng lòng thương xót. Hãy tìm kiếm những điểm tốt nơi họ, chứ không phải lỗi lầm.

Khi chia sẻ với tha nhân, ta nhận được phúc lành kép. Một mặt, ta xây dựng được những mối quan hệ bền chặt và lành mạnh hơn. Mặt khác, ta cũng bớt chú tâm vào nỗi đau riêng và thấy các vấn đề của mình dễ giải quyết hơn. Chính khi cho đi, ta được lãnh nhận!

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thầy Chí Thánh, xin ban cho con ơn không tìm kiếm nhiều để được an ủi, nhưng để an ủi; không để được thấu hiểu, nhưng để thấu hiểu; không để được yêu, nhưng để yêu.
(Lời cầu nguyện của Thánh Phanxicô Assisi)

XÁC TÍN

- Con là một người đáng yêu và biết yêu thương.
- Con là nguồn chúc phúc của Thiên Chúa dành cho người khác.
- Ánh sáng và tình yêu của Thiên Chúa đang tuôn chảy qua con đến với tha nhân.
-
-

SUY NIỆM

“Con đường để hoàn tất mục đích Thiên Chúa dành cho ta, con đường dẫn đến hạnh phúc thật, chính là sống một đời vị tha.”

— William Barclay

THỨ TƯ

Con đường để có một ngày tốt đẹp hơn

“Chúng tôi cười vang, chúng tôi ca hát vì vui mừng!”

(Thánh Vịnh 126:2)

Mỗi ngày, để bước đi từ hoài nghi đến hân hoan, ta có thể thực hành bốn bước sau:

Suy nghĩ

Cảm tạ

Lên kế hoạch

Cầu nguyện

Suy nghĩ về một ngày tốt đẹp hơn. Khi vừa thức dậy sau giấc ngủ đêm, hãy tập trung tâm trí vào những điều tích cực. Hãy tự nhắc mình rằng hôm nay là một quà tặng từ Thiên Chúa, chứa đựng biết bao khả năng tuyệt vời.

Cảm tạ Thiên Chúa vì một ngày tốt đẹp hơn. Trước khi bắt đầu bất cứ hoạt động nào, hãy dâng lời tạ ơn và biết ơn Thiên Chúa vì ngày mới phía trước. Hãy nhớ rằng Thiên Chúa chỉ muốn những điều tốt nhất cho bạn và đời bạn.

Lên kế hoạch cho một ngày tốt đẹp hơn. Thật đáng ngạc nhiên khi nhiều người chỉ để ngày tháng trôi đi mà không có định hướng. Hãy bắt đầu mỗi ngày với một danh sách ngắn những mục tiêu. Điều này sẽ đem lại cho bạn một cảm thức rõ ràng về định hướng sống.

Cầu nguyện cho một ngày tốt đẹp hơn. Đây là một kỷ luật thiêng liêng: bắt đầu và kết thúc mỗi ngày với cầu nguyện và chiêm niệm. Hãy xin Chúa hướng dẫn để biến ngày sống trở thành phúc lành cho tha nhân. Vào cuối ngày, hãy tạ ơn Thiên Chúa vì những ơn lành bạn đã nhận được.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa đầy yêu thương và nhân hậu, xin dẫn dắt con mỗi ngày biết làm cho đời sống của người khác và của chính con được tốt đẹp hơn. Xin giúp con biết sắp xếp thời gian và khả năng của con để tôn vinh Ngài. Amen.

XÁC TÍN

- Hôm nay con sẽ lập một danh sách mục tiêu và kế hoạch
- Hôm nay con sẽ hoạch định đời sống của mình.
- Hôm nay con sẽ kiên trì theo đuổi mục tiêu, kế hoạch và dự định của con.

SUY NIỆM

*“Hành trình dài nhất là hành trình đi vào nội tâm,
của người đã chọn lấy định mệnh của mình,
và bắt đầu bước đi trên con đường tìm kiếm ấy.”*

— Dag Hammarskjöld

THỨ NĂM

Mối Liên Hệ giữa Đức Tin và Niềm Vui

“Niềm vui của anh em sẽ được trọn vẹn.”

(Gioan 16:24 – Bản Dịch Quốc Tế Mới)

C Chúa Giêsu luôn quan tâm đến hạnh phúc và niềm vui của chúng ta. Trong các sách Tin Mừng, Ngài nhiều lần liên kết đức tin với hạnh phúc, hàm ý rõ ràng rằng những ai tin cậy vào Thiên Chúa sẽ là những người đầy niềm vui. Thật thú vị, một cuộc khảo sát gần đây của Gallup cho thấy những người có đức tin có khả năng tự nhận mình là “rất hạnh phúc” cao gấp đôi so với những người có cam kết thiêng liêng yếu kém hơn.

Một trong những nhà nghiên cứu hàng đầu về “hạnh phúc” ở Hoa Kỳ là Tiến sĩ David Myers, giáo sư tâm lý học tại Đại học Hope, Michigan. Ngoài đức tin, ông còn liệt kê những đặc tính và hoạt động nuôi dưỡng và thúc đẩy hạnh phúc:

- Một thân thể khỏe mạnh, tráng kiện
- Mục tiêu và kỳ vọng thực tế
- Tự trọng tích cực
- Cảm giác làm chủ cuộc sống

-
- Lạc quan
 - Thái độ cởi mở với tha nhân
 - Tình bạn nâng đỡ, tạo sự đồng hành và tin tưởng
 - Hôn nhân khăng khít, ấm áp và quân bình
 - Công việc nhiều thử thách và sinh hoạt giải trí tích cực, xen kẽ với nghỉ ngơi
 - Đức tin đem lại sự nâng đỡ cộng đoàn, mục đích sống, sự chấp nhận, hướng đến tha nhân và niềm hy vọng

Khi đọc danh sách này, hãy tự xét xem đời bạn còn thiếu điều gì. Rồi hãy lên kế hoạch điều chỉnh để bạn có thể cảm nghiệm niềm vui viên mãn mà Chúa Giêsu hứa ban.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa vĩnh cửu và nhân hậu, xin tiếp tục dẫn đưa đời con đi về hướng của niềm vui. Xin giúp con trở nên một môn đệ hạnh phúc của Ngài. Amen.

XÁC TÍN

- Con có quyền được bình an và hạnh phúc.
- Con yêu thương và chấp nhận chính mình hoàn toàn.
- Con xứng đáng với những điều tốt đẹp nhất, và những điều ấy đang tuôn tràn đến với con.

SUY NIỆM

“Hãy cười và lớn mạnh.”

— Thánh Inhaxiô thành Loyola

Thứ Sáu

Trao gánh nặng cuộc đời cho Thiên Chúa

*“Người ban sức mạnh cho kẻ mệt mỏi,
ban thêm nghị lực cho người kiệt sức.”*

(Is 40,29)

Norman Vincent Peale, tác giả cuốn *The Power of Positive Thinking* (*Sức mạnh của tư duy tích cực*), kể lại một thời gian căng thẳng khi ông gần như rơi vào khủng hoảng tinh thần. Lúc còn là một mục sư trẻ, ông được mời đến phục vụ một giáo xứ lớn trong một cộng đồng đại học – nơi thường do một mục sư nhiều kinh nghiệm đảm nhận. Nhiều người trong cộng đoàn là giáo sư đại học cũng như những nhà lãnh đạo của thành phố.

Muốn chúng tỏ xứng đáng với niềm tin mà người ta đã dành cho mình, mục sư trẻ Peale đã làm việc vô cùng vất vả để mỗi bài giảng đều thật trí tuệ, chứa đựng những suy tư sâu sắc và được trình bày bằng sự hùng biện. Nhưng chẳng bao lâu, áp lực này trở nên không thể chịu nổi. Ông thường xuyên kiệt sức, lo âu, và mất hết năng lượng.

Cảm thấy mình sắp sụp đổ về mặt tinh thần, mục sư Peale đã khôn ngoan tìm đến sự giúp đỡ của một giáo sư – người bạn thân của ông. Ông thổ lộ rằng mình đã cạn kiệt mọi dự trữ cảm xúc và sắp rơi vào khủng hoảng. Sau khi lắng nghe, vị giáo sư đưa ra một gợi ý lạ thường: ông mời mục sư Peale nằm trên ghế, nhắm mắt, và lắng nghe khi ông đọc một đoạn Kinh Thánh. Peale đã rất ngạc nhiên khi nghe ông đọc Isaia (40,28-31): *“Người ban sức mạnh cho kẻ mệt mỏi, ban thêm nghị lực cho người kiệt sức... những ai cậy trông vào Đức Chúa sẽ được thêm sức mạnh.”*

Vị giáo sư nói: đoạn Kinh Thánh này là một công thức quyền năng. Nó mời gọi chúng ta cậy dựa vào Thiên Chúa để được nâng đỡ và thêm sức. Hơn bốn mươi năm sau, Peale vẫn nhớ: *“Tôi tiếp tục làm theo lời khuyên của bạn mình và nó chưa bao giờ khiến tôi thất vọng. Dù đời tôi ngập tràn công việc, công thức đó luôn ban cho tôi tất cả sức mạnh cần thiết.”*

Lời nguyện

Lạy Chúa nhân lành, xin giúp con chạm vào sức mạnh, quyền năng và năng lượng của Ngài. Xin giúp con biết buông bỏ và tín thác để Ngài lo liệu những nhu cầu hằng ngày của con. Amen.

LỜI XÁC TÍN

- Khi hướng về Chúa, mọi sự đến với tôi một cách dễ dàng và nhẹ nhàng.

-
- Khi hướng về Chúa, sự khôn ngoan trọn hảo tuôn trào từ trái tim tôi.
 - Khi hướng về Chúa, đời sống tôi nở hoa và tràn đầy sức sống.

Suy niệm

Không có một vấn đề, khó khăn hay thất bại nào mà bạn không thể giải quyết hay vượt qua bằng đức tin, tư duy tích cực và lời cầu nguyện dâng lên Thiên Chúa.

— Norman Vincent Peale

Thứ Bảy

Xác Tín không còn chịu đau khổ

*“Vậy chúng ta hãy gạt bỏ mọi chướng ngại
và tội lỗi đang trói buộc mình, để kiên trì chạy
trong cuộc đua đang chờ phía trước.”*

(Dt 12,1)

Hành trình từ hoài nghi đến hân hoan sẽ trở nên nhanh chóng và nhẹ nhàng hơn khi ta Xác Tín không còn chịu đau khổ nữa. Đó là lúc ta đứng lên vì chính mình và chọn lựa không để bản thân tiếp tục bị dẫn dắt. Xác Tín ấy là một lời khẳng định sâu sắc về lòng tự trọng, mang lại sức sống, năng lượng và niềm vui, thay cho sự trì trệ, buông xuôi và dầy vò.

Jane, một người mẹ ba mươi tuổi với bốn đứa con, từng bị nhiều người trong đại gia đình lạm dụng tình dục khi còn nhỏ. Giờ đây, cô sống cách xa gia đình hàng trăm dặm. Thế nhưng, mỗi lần cha cô gọi điện, Jane lại rơi vào tình trạng suy sụp suốt nhiều ngày vì những lời nói đầy xúc phạm và sự lạm dụng tinh thần lặp đi lặp lại.

Sau cùng, Jane đã đưa ra Xác Tín không chịu đau khổ nữa. Cô viết thư cho cha, dặn ông đừng gọi điện cho mình. Jane chia sẻ: “Làm vậy rất khó, nhưng tôi thấy thoải mái hơn nhiều khi không còn nghe tiếng ông ấy nữa. Điều tốt nhất tôi từng làm cho bản thân là viết cho ông ấy, nói rằng những cuộc trò chuyện ấy vô cảm, đầy sự xúc phạm, và tôi không muốn ông gọi điện nữa. Tôi cũng nói rõ rằng, nếu cảm xúc tôi thay đổi, tôi sẽ cho ông biết.”

Lời nguyện

Lạy Chúa, khi con Xác Tín không chịu đau khổ nữa, xin thêm sức mạnh cho con, làm sâu sắc ý chí, và hướng dẫn con từng ngày. Amen.

Xác Tín

- Tôi sẵn sàng hạnh phúc.
- Tôi sẵn sàng trả giá.
- Tôi sẵn sàng chấm dứt đau khổ của mình.

Suy niệm

Đừng chờ đợi người khác mang lại hạnh phúc cho bạn. Mọi hạnh phúc bạn có được, bạn phải tự tạo cho chính mình.

— Alice Walker

CHÚA NHẬT

Sức Mạnh của Tình Bạn

Hai người hơn một người...

Nếu một người ngã,

người kia có thể đỡ bạn mình đứng lên.

— Giảng Viên 4:9-10

Dù gia đình gốc của chúng ta có thể đã làm ta tổn thương hay bỏ rơi ta, ta cũng không được xem nhẹ giá trị của tình bạn. Bạn bè trở thành gia đình mà ta lựa chọn. Những tình bạn ấy có thể đem lại cho ta sự nâng đỡ to lớn.

Một người bạn tốt có thể:

- giúp ta bày tỏ nỗi sợ, nỗi buồn và ước mơ,
- nâng ta vượt khỏi sự tự trách,
- soi sáng hình ảnh bản thân bị méo mó,
- mở ra cho ta thấy bề rộng và những khả năng,
- làm nổi bật những điều tích cực,
- biến đổi điều tiêu cực,
- chung vui trong chiến thắng,
- cảm thông trong thất bại.

Một người bạn có thể mang đến cho ta tia nắng mặt trời xua tan những đám mây đen che phủ cuộc đời. Quả thật có sự khôn ngoan sâu sắc trong lời Kinh Thánh: “Hai người hơn một người.”

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa yêu thương, mỗi ngày con gặp gỡ nhiều người. Xin dẫn dắt con xây dựng những tình bạn tốt. Xin giúp con cảm thấy an toàn khi mở lòng và tin thác nơi người khác. Amen.

XÁC TÍN

- Con có can đảm để tin thác nơi người khác.
- Con đủ mạnh mẽ để dám sống để bị tổn thương.
- Hôm nay con sẽ trao tặng tình yêu và sự trân trọng cho tha nhân.

SUY NIỆM

“Một người bạn có thể được xem là kiệt tác của Tạo Hóa.”

— Ralph Waldo Emerson

THỨ HAI

Luyện tập sự kiên nhẫn

“Mọi sự đều có thời điểm Thiên Chúa định...”

Có lúc để khóc, có lúc để vui cười.”

(Gv 3:1,4)

Một truyền thuyết xưa của Ba Tư kể rằng: có một vị vua muốn ngăn cản bốn người con trai khỏi việc vội vàng đưa ra những phán đoán hấp tấp. Ông sai người con cả đi vào mùa đông để quan sát một cây xoài. Khi xuân về, người con thứ hai được sai đi. Mùa hạ đến lượt người con thứ ba, và cuối cùng, người con út được sai đi vào mùa thu. Sau đó, nhà vua gọi cả bốn người lại và hỏi họ mô tả cây xoài.

Người con cả nói cây giống như một gốc cây cháy sém. Người thứ hai phản đối và khẳng định cây rất đẹp, to lớn và xanh tươi. Người thứ ba cho rằng cả hai đều sai, vì cây tràn ngập những bông hoa rực rỡ như hoa hồng. Người út tuyên bố các anh mình đều nhầm, bởi cây đầy quả chín mọng.

Dĩ nhiên, các chàng trai ngạc nhiên vì những mô tả mâu thuẫn ấy. Nhà vua liền nói: “Mỗi con đều đúng.” Rồi ông giải thích rằng,

mỗi người con nhìn thấy cây vào một mùa khác nhau. Vì vậy, ai cũng mô tả đúng theo điều mình đã thấy. “Bài học ở đây,” vua kết luận, “là không nên vội vàng phán xét cho đến khi con thấy trọn vẹn mọi mùa của đời cây.”

Bài học này cũng áp dụng cho những ai từng bị thương tổn trong tâm hồn. Là người đang đau khổ, ta cần tập kiên nhẫn. “Có lúc để khóc, và có lúc để cười.” Trong mùa đau khổ, đừng vội phán xét khi nỗi đau còn đang đi qua các giai đoạn: đau nhói, lo âu, thích nghi, chấp nhận, rồi cuối cùng là niềm vui và tiếng cười.

Đừng quyết định hôm nay rằng nỗi đau của bạn quá lớn, rằng sự chịu đựng của bạn sẽ không bao giờ chấm dứt, rằng bạn không thể chịu đựng thêm được nữa. Hãy thực hành sự kiên nhẫn!

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa, xin dạy con nghệ thuật kiên nhẫn. Xin giúp con rèn luyện nhân đức Kinh Thánh này trong đời sống. Xin ban sức mạnh để con biết làm việc và kiên trì chờ đợi kết quả tốt lành. Amen.

XÁC TÍN

- Tình yêu Thiên Chúa đang lấp đầy tâm hồn con.
- Ánh sáng Thiên Chúa soi sáng đời con.
- Tình yêu Thiên Chúa chuẩn bị cho con sức khỏe, niềm vui và sự toàn vẹn.

SUY NIỆM

*“Chỉ với sự kiên nhẫn của mùa đông,
ta mới đem về được mùa xuân hằng mong đợi.”*

— Anne Morrow Lindbergh

THỨ BA

Nhận biết sự tăng trưởng và hồi phục

*Đức Giêsu càng ngày càng thêm khôn lớn,
thêm ân nghĩa đối với Thiên Chúa và người ta.*

(Luca 2:52)

Một trong những sự thật buồn của đời sống là có những người già đi mà không lớn lên trong sự trưởng thành và toàn vẹn. Dĩ nhiên, những ai vốn lành mạnh thì luôn tìm kiếm sự tăng trưởng thể lý, cảm xúc và thiêng liêng. Sau đây là một danh sách ngắn giúp bạn nhận ra khi nào sự tăng trưởng và hồi phục đang diễn ra:

- Sự quan tâm đến người khác vượt trên sự quan tâm cho chính mình.
- Sự quân bình thay thế cho cực đoan.
- Sự tự tin từng trải thay thế cho những cảm giác bất an và nghi ngờ bản thân.
- Những chọn lựa lành mạnh nhiều hơn những chọn lựa không lành mạnh.
- Sự hiện diện của một người có thể gây tổn thương được nhận ra trước khi sự tổn thương xảy ra.

-
- Cảm xúc được tôn trọng nhưng được tiết chế bởi lý trí và trách nhiệm.
 - Có sự can đảm của niềm xác tín.
 - Sự ý thức về nhu cầu của người khác được đáp lại bằng lòng cảm thông và sự dấn thân.
 - Có một ý chí sâu xa muốn thay đổi.
 - Có sự hiểu biết về một nhiệm vụ và sự kiên nhẫn để hoàn tất nó.
 - Có sự khôn ngoan cũng như kiến thức.

Dĩ nhiên, chúng ta không bao giờ đạt đến sự toàn hảo, nhưng luôn tìm kiếm sự chuyển động hướng tới các mục tiêu của sự tăng trưởng thể lý, cảm xúc và thiêng liêng.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa yêu thương, từng ngày xin cho con lấy Hài Nhi Giêsu làm gương mẫu cho con. Như Ngài, xin cho con lớn lên trong khôn ngoan, trong tinh thần, và trong mọi phần của đời sống nội tâm con. Amen.

XÁC TÍN

- Tôi đang chấp nhận những thách thức của đời sống.
- Tôi đang đạt được các mục tiêu của mình một cách ngày càng dễ dàng hơn.
- Tôi sẵn sàng mở rộng và lớn lên.

SUY NIỆM

Trưởng thành. Đó là một điều vô cùng khó khăn để làm được. Dễ dàng hơn nhiều là bỏ qua nó và đi từ một tuổi thơ này sang một tuổi thơ khác.

— F. Scott Fitzgerald

THỨ TƯ

Loại Bỏ Những Rào Cản Ngăn Trưởng Thành

“Ta đến để cho các con được sự sống—và được sự sống dồi dào.”

(Gioan 10:10)

Trong đoạn Kinh Thánh này, Chúa Giêsu khẳng định rằng một khía cạnh chủ yếu trong sứ vụ của Người là giúp chúng ta được sống một cuộc đời đầy niềm vui và ý nghĩa. Tuy nhiên, sự trưởng thành để đạt đến cuộc sống viên mãn thường bị phá hoại bởi thái độ của chính chúng ta. Dưới đây là bảy rào cản ngăn cản sự trưởng thành mà chúng ta cần để phòng:

Liên tục nuôi dưỡng oán giận và cay đắng.

Sống lại quá khứ; không bao giờ tận hưởng hiện tại; và không hướng về một tương lai tươi sáng, tốt đẹp hơn.

Chống lại những sự kiện và con người vốn dĩ không thể thay đổi được.

Tự thương hại bản thân và sa vào tội nghiệp chính mình.

Rút lui và tách biệt khỏi thế giới và khỏi sự đồng hành của những con người tốt lành, đúng đắn.

Không chấp nhận và trân trọng chính mình cùng những tài năng, những đóng góp, và những khía cạnh tích cực trong tính cách của bản thân.

Mong đợi kết quả tức thì rồi rơi vào trầm cảm nặng nề bởi vì bạn chưa cho phép có đủ thời gian để chuyển bước từ đau buồn sang trưởng thành.

Nếu bạn nhận ra sự kết hợp của những điều này đang chống lại mình, cách tốt nhất để cân bằng là điều chỉnh lại tư duy. Hãy thử thay đổi suy nghĩ của mình theo những cái nhìn lạc quan hơn bằng cách tin vào điều tốt nhất, hy vọng điều tốt nhất, và cầu nguyện xin điều tốt nhất của Thiên Chúa trong đời bạn.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa nhân từ và yêu thương, con cảm tạ Ngài đã sai Đức Giêsu Kitô đến để dẫn con vào một đời sống tràn đầy và sinh động. Xin giữ tâm trí con luôn hướng về chân lý thiêng liêng này, và dẫn con từng ngày tiến bước về phía thực tại ấy. Amen.

XÁC TÍN

- Tôi đang yêu mến Thiên Chúa với cả tấm lòng.
- Tôi đang yêu mến tha nhân như chính mình.
- Tôi đang yêu mến và tận hưởng cuộc sống.

Suy Niệm

*Tâm trí là nơi thuộc về riêng nó, và trong chính nó
Có thể biến Địa đàng thành Hỏa ngục,
hay Hỏa ngục thành Địa đàng.*

— John Milton

THỨ NĂM

Quản Lý Khủng Hoảng Một Cách Sáng Tạo

“Vì Thiên Chúa không ban cho chúng ta Thần Khí làm cho chúng ta nên nhút nhát; trái lại, Thần Khí của Người ban cho chúng ta sức mạnh, tình yêu và sự tự chủ.”

2 Timôthê 1:7

Nhận thức về những ngược đãi trong quá khứ luôn dẫn đến xáo trộn cảm xúc. Vì thế, điều cốt yếu là phải tìm cách quản lý một cách sáng tạo một khủng hoảng cá nhân như thế. Dưới đây là năm bước để quản lý khủng hoảng:

- **Nhìn các sự kiện một cách lạc quan.**

Nhiều nghiên cứu cho thấy những người lạc quan hạnh phúc hơn, khỏe mạnh hơn và là những người giải quyết vấn đề tốt hơn. Ngược lại, những người bi quan thường đối phó với khủng hoảng kém hơn. Người lạc quan nhìn vào đời sống và nói: “Ít nhất bây giờ tôi biết điều gì sai và có thể bắt đầu thực hiện công việc sửa chữa cần thiết.”

- **Đi từng bước một**

Một số sang chấn quá lớn đến nỗi có thể khó, nếu không muốn nói là không thể, nhìn chúng một cách lạc quan. Trong những trường hợp như vậy, điều quan trọng đơn giản là nghĩ đến bước kế tiếp. Hãy thử chia nhỏ mọi thứ ra. Thay vì hỏi, “Làm sao tôi có thể đối phó với cuộc đời mình?” hãy thử hỏi, “Làm sao tôi có thể vượt qua giờ kế tiếp hay phần còn lại của ngày hôm nay?”

- **Đưa ra một sự đánh giá.**

Trong khi sự lạc quan là điều cốt yếu, điều quan trọng là không được ngây thơ. Hãy nhìn cẩn thận vào đời sống của bạn và những thiệt hại đã xảy ra. Không né tránh sự thật, hãy đánh giá bạn đang ở đâu, điều gì cần được thực hiện, và làm thế nào để làm điều đó. Một người phụ nữ không thể chịu đựng thêm nỗi đau từ sự ngược đãi trong quá khứ đã quyết định rằng bà cần phải đi trị liệu. Vì bảo hiểm của bà không chi trả các khoản phí, bà đã nhận thêm một công việc bán thời gian để trang trải khoản chi phí bổ sung.

- **Thực hiện hành động cụ thể.**

Hãy xây dựng một kế hoạch hành động để phục hồi. Điều này có thể bao gồm chăm sóc cơ thể bạn một cách thể chất thông qua một chế độ tập luyện, chăm sóc đời sống cảm xúc của bạn bằng cách tham gia một nhóm nâng đỡ, hoặc nuôi dưỡng tâm trí của bạn qua một chương trình đọc sách.

- **Thực hành đức tin của bạn.**

Trong những thời khắc biến động cá nhân, nhiều người đã nhận thấy rằng đức tin của họ là điều sống còn để đối phó với khủng hoảng cá nhân. Đừng ngần ngại tìm kiếm sự hướng dẫn từ một vị lãnh đạo thiêng liêng đáng tin cậy. Nếu bạn chưa có thói

quen tham dự các buổi phụng vụ thường xuyên, thì đây sẽ là một thời điểm rất tốt để bắt đầu.

LỜI CẦU NGUYỆN

“Lạy Thiên Chúa yêu thương và giàu lòng thương xót, khi con đối diện với nỗi đau trong quá khứ của mình, con xin Ngài ban cho con Thần Khí quyền năng, tình yêu và sự tự chủ của Ngài. Amen.”

XÁC TÍN

- Tôi đang tiến bước từng bước một.
- Tôi đang đáp ứng một cách sáng tạo trước từng biến cố.
- Tôi đang tin tưởng Thiên Chúa để hướng dẫn tôi.

SUY NIỆM

“Ai ngoài Thiên Chúa có thể ban cho bạn sự bình an? Thế gian này đã bao giờ có thể làm thỏa mãn được cõi lòng chưa?”

— Thánh Gerard Majella

THỨ SÁU

Cuộc sống sau đau khổ

“Đời người sẽ sáng sủa hơn ánh mặt trời ban trưa.”

(Gióp 11:17)

Đoạn Kinh Thánh này đã trở thành hiện thực đối với ông Gióp, người đã chịu đau khổ rất nhiều. Chúng ta luôn phải nhớ rằng mình không phải là những người duy nhất đau khổ. Lịch sử đầy dẫy những người nam và nữ đã chịu đau khổ và đã vượt thắng những đau khổ ấy. Quả thật có một đời sống sau đau khổ. Hãy để bản thân bạn được khích lệ bởi những con người sau đây, những người đã biến gánh nặng thành phúc lành:

- **Abraham Lincoln**, sinh ra trong cảnh nghèo khổ tội cùng và đau thương, đã vượt qua chúng trăm cảm nặng để trở thành một vị tổng thống vĩ đại.
- **Helen Keller**, điếc và mù từ khi còn nhỏ, đã trở thành một tác giả, một diễn giả nổi tiếng thế giới, và là một người vận động cho quyền lợi của người khiếm thính và khiếm thị.
- **O. J. Simpson**, lớn lên trong khu ổ chuột và mắc bệnh còi xương nặng do suy dinh dưỡng khiến đôi chân bị tật

vĩnh viễn, nhưng đã trở thành một vận động viên chuyên nghiệp được ca ngợi.

- **Itzhak Perlman**, bị liệt từ thắt lưng trở xuống từ năm bốn tuổi, đã trở thành một nghệ sĩ vĩ cầm hòa nhạc lừng danh.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa nhân lành, xin giúp con nhớ đến những người nam và nữ can đảm đã vượt thắng đau khổ của họ. Xin giúp con biến đau khổ thành sức mạnh, thử thách thành chiến thắng, và tang thương thành trường thành. Amen.

XÁC TÍN

- Tôi đang biến đau khổ thành chiến thắng.
- Tôi đang biến gánh nặng thành phúc lành.
- Tôi đang đón nhận cuộc sống bất chấp nỗi đau của mình.

SUY NIỆM

Phải có sự chấp nhận và sự hiểu biết rằng nỗi buồn khi được chấp nhận trọn vẹn thì mang lại cho ta những ân huệ riêng. Bởi vì trong nỗi buồn có một sự biến đổi kỳ diệu. Nó có thể được biến thành sự khôn ngoan, mà cho dù nó không mang lại niềm vui, thì vẫn có thể mang lại hạnh phúc.

— Pearl S. Buck

THỨ BẢY

Khai Thác Tiềm Năng Bên Trong

Ta là Khôn Ngoan, và Ta có sự thông sáng;

Ta có tri thức và sự phán đoán đúng đắn.

Châm-ngôn 8:12

Các nhà địa chất cho chúng ta biết rằng chỉ có ba phần trăm lượng nước ngọt của trái đất nằm trên bề mặt hành tinh dưới dạng sông ngòi và hồ nước. Chín mươi bảy phần trăm còn lại vẫn ẩn giấu như một hồ chứa khổng lồ dưới lòng đất.

Trong thế kỷ trước tại Artois, Pháp, một cái hố đã được đào sâu hai ngàn feet xuống lòng đất, và từ đó một dòng nước phun vọt lên cao hai trăm chín mươi feet trên không. Nó bắt đầu tuôn ra với tốc độ một triệu gallon nước mỗi ngày. Thuật ngữ *artesian* bắt nguồn từ tên của ngôi làng Artois ở Pháp.

Tiềm năng con người cũng tương tự như vậy: ba phần trăm trên bề mặt và chín mươi bảy phần trăm bên dưới. Những người hồi phục sau sự lạm dụng thời thơ ấu chính là những người đã có thể khai thác tiềm năng ẩn giấu, tài năng, năng lượng và sức mạnh của mình. Khi khủng hoảng xuất hiện và nỗi đau sâu sắc

hơn, họ đào sâu bên dưới bề mặt và khai thác hồ chứa vô hạn bên trong. Điều này cho phép những năng lực tiềm ẩn của nhân cách con người tuôn trào ra bề mặt.

Chính lúc đó, những người sống sót này khám phá ra “sự thông sáng, tri thức, và sự phán đoán đúng đắn” được trích dẫn trong bản văn Kinh Thánh hôm nay. Bởi vì họ rút ra từ chín mươi bảy phần trăm bên dưới, họ có thể quản lý khủng hoảng của mình một cách sáng tạo và khai sinh ra những kinh nghiệm mới, những cơ hội gia tăng và sự trưởng thành lớn hơn.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa yêu thương, con cảm tạ Ngài vì đã dựng nên con với tiềm năng vĩ đại. Xin giúp con đáp lại với đức tin và sự sáng tạo trước những vấn đề đau thương của cuộc đời con. Amen.

XÁC TÍN

- Tôi đang khai thác sự khôn ngoan và thông sáng của mình.
- Tôi được khai sáng một cách tự nhiên.
- Tôi có mọi thứ tôi cần để tận hưởng cuộc sống.

SUY NIỆM

Hầu hết mọi người sống... trong một vòng tròn rất hạn hẹp của sự hiện hữu tiềm năng của họ... Những tình huống khẩn cấp và khủng hoảng lớn cho chúng ta thấy nguồn lực thiết yếu của chúng ta vĩ đại hơn nhiều so với điều chúng ta từng nghĩ.

— William James

CHÚA NHẬT

Trở Nên Mạnh Mẽ Hơn Nơi Những Vết Gãy

“Họ càng đi, sức lực càng gia tăng.”

Thánh Vịnh 84:7

Câu này trong Thánh Vịnh 84 diễn tả sự thật đầy sức mạnh rằng vượt qua một chấn thương sẽ trao quyền cho chúng ta vượt qua một chấn thương khác. Khi chúng ta chiến thắng một nỗi đau, chúng ta thấy dễ dàng hơn để làm chủ nỗi đau kế tiếp. Trong bản *The New Revised Standard Version* của Kinh Thánh, câu này được dịch là: “Họ đi từ sức mạnh này đến sức mạnh khác.” Mẫu thức tiến bước từ sức mạnh đến sức mạnh là một đặc điểm chung của tất cả những người sống sót.

Nhà tâm lý học Ann Kaiser Stearns đã phỏng vấn hàng chục người, những người mà bi kịch, thất vọng và mất mát đã được biến thành chiến thắng. Trong cuốn sách của bà *Coming Back: Rebuilding*

Lives After Crisis and Loss (Trở Lại: Xây Dựng Cuộc Sống Sau Khủng Hoảng và Mất Mát), bà đưa ra nhận xét đầy hy vọng sau đây:

“Một số người sống sót vinh quang là những cá nhân phi thường và có sức mạnh khác thường; nhưng đa số thì không. Phần lớn những người tôi nghiên cứu là những con người bình thường với những yếu đuối và dễ tổn thương như thường thấy. Tuy nhiên, những người đã vực dậy được thì lại thể hiện những cách tư duy nhất định khiến họ trở nên khác biệt.”

Bà Stearns tiếp tục nêu ra một số thái độ mà bà cho rằng là then chốt cho việc bước đi “từ sức mạnh này đến sức mạnh khác”:

- Tôi sẽ không bị đánh bại.
- Tôi sẽ nhìn về tương lai một cách sống động.
- Tôi sẽ tận dụng những cơ hội sẵn có.
- Tôi sẽ không mang tâm thế nạn nhân.
- Tôi có thể làm được nếu tôi Xác Tín.
- Tôi phải sẵn lòng mở rộng.
- Tôi sẽ chấp nhận những thử thách của cuộc sống.
- Tôi sẽ tìm ra cách để đạt được điều mình mong muốn.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa giàu lòng thương xót, con dâng lời ca ngợi Ngài vì Ngài đang hướng dẫn con trên hành trình từ tổn thương đến chữa

lành. Xin tiếp tục giúp con được chữa lành mỗi ngày và trong mọi cách. Amen.

XÁC TÍN

- Tôi từ chối ở lại trong đau khổ.
- Tôi đón nhận dòng chảy chữa lành của Thiên Chúa.
- Hôm nay tôi mở lòng để đón nhận tất cả những phúc lành của Thiên Chúa trong đời mình.

SUY NIỆM

“Thế gian làm tan vỡ tất cả mọi người, và sau đó nhiều người trở nên mạnh mẽ nơi những chỗ đã bị gãy.”

— Ernest Hemingway

THỨ HAI

Cuộc Đời Thiên Về Phía Chữa Lành

*“Ta sẽ... băng bó những kẻ bị thương,
và chữa lành những kẻ đau ốm.”*

Êdêkien 34:16

Chúng ta được dựng nên để chữa lành và hồi phục khỏi những vết thương. Điều này có thể thấy ngay cả trong những tổn thương nhỏ nhất. Khi chúng ta vô tình bị đứt tay, mô sẹo hình thành, và chẳng bao lâu, da lành lại như mới. Nguyên tắc tương tự cũng áp dụng cho những tổn thương lớn hơn trong đời sống.

Sự thật này có thể thấy rõ trong cuộc đời của Linda Wachner, vào thời điểm tác giả viết bài này, bà là nữ CEO duy nhất của một công ty công nghiệp thuộc Fortune 500. Tuy nhiên, đã từng có thời gian những người quen biết bà không thể nào tưởng tượng rằng Wachner sẽ đạt được thành công như vậy. Bà sinh ra đã bị vấn đề về lưng. Đến năm mười một tuổi, các bác sĩ kết luận rằng phẫu thuật là cần thiết để điều chỉnh tình trạng vẹo cột sống ngày càng nặng.

Cha mẹ của Linda được cho biết rủi ro rất lớn. Không phẫu thuật, cô bé sẽ sống trong đau đớn dữ dội, và dị dạng cơ thể sẽ trầm

trọng hơn. Trong khi phẫu thuật có thể giảm đau và chỉnh lại độ cong của xương sống, khả năng cao là ca mổ sẽ khiến con gái họ bị liệt.

Sau nhiều bàn bạc, gia đình quyết định chọn phẫu thuật. Trong suốt một năm, cô bé mười một tuổi phải nằm ngửa trên lưng, bị bó cứng trong lớp thạch cao từ đầu đến gối. Đó là một thời gian đầy bất trắc.

Khi đến lúc tháo bỏ lớp thạch cao, không ai chắc chắn liệu Linda Wachner có thể đi lại được hay không. Tốt nhất thì cô bé sẽ phải tập đi lại từ đầu. Trong năm đó, khi cảm thấy quá bất lực và dễ bị tổn thương, cô bé đã Xác Tín rằng bằng mọi giá cô sẽ vượt qua tình trạng của mình, bất kể kết quả ra sao.

Ngày nay, bà ghi nhận thành công của mình bắt nguồn từ những bài học học được trong khoảng thời gian phải nằm ngửa. “Sự tập trung tôi có được hôm nay xuất phát từ thời gian đó trong đời,” bà nói. “Khi bạn khao khát được đi lại, bạn học cách dồn toàn bộ sức mạnh vào việc đó, và bạn không dừng lại cho đến khi đạt được.”

Đối với những ai đang chịu đau khổ do những tổn thương tinh thần từ tuổi thơ, Linda Wachner là một lời nhắc nhở mạnh mẽ rằng cuộc đời luôn thiên về phía chữa lành và mang lại sự hồi phục từ bất kỳ vết thương nào.

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa nhân từ, con cảm tạ Ngài vì sự nhận biết rằng điều gì đã gây đổ có thể được hàn gắn, điều gì đã bị thương có thể được chữa lành, điều gì đã hư hỏng có thể được phục hồi. Amen.

XÁC TÍN

- Hôm nay sức khỏe và năng lượng tuôn chảy đến với con.
- Hôm nay vẻ đẹp và niềm vui tràn đầy con.
- Hôm nay con được đong đầy quyền năng thiêng liêng.

SUY NIỆM

Toàn thể Vũ trụ đứng về phía bạn. Cuộc sống luôn thiên về phía chữa lành, phía vượt qua, phía thành công. Bất cứ khi nào bạn hòa mình vào dòng chảy của Vũ trụ, bạn sẽ được đồng điệu với khuynh hướng thiêng liêng này vì điều thiện.

— Eric Butterworth

Thứ Ba

Trải nghiệm Hạnh phúc

“Ta đã nói với anh em những điều ấy để niềm vui của Ta ở trong anh em, và niềm vui của anh em được trọn vẹn.”

(Gioan 15:11)

Những người từng chịu ngược đãi thường biểu hiện những kiểu suy nghĩ tiêu cực nghiêm trọng. Họ thường nhìn cuộc sống như một cái ly vơi một nửa thay vì đầy một nửa. Họ cũng có xu hướng mạnh mẽ chỉ tập trung vào những gì sai trái trong cuộc đời mình. Những lối suy nghĩ như vậy ngăn cản tâm hồn trải nghiệm niềm vui và hạnh phúc mà Chúa Giêsu nói đến trong đoạn Kinh Thánh hôm nay.

Thế nhưng, các nhà tâm lý học biết rằng hạnh phúc có thể được trải nghiệm khi tư duy tiêu cực được giảm bớt, thậm chí bị loại bỏ. Điều này có thể thực hiện bằng cách theo năm bước đơn giản sau:

- **Chủ động ngắt quãng những suy nghĩ tiêu cực của bạn.**
Khi bạn thấy mình đang đắm chìm trong điều tiêu cực, hãy lập tức chặn lại. Hãy đi dạo, gọi điện cho một người

bạn ở xa, viết thư khích lệ ai đó, hoặc xem một đoạn phim yêu thích.

- **Bao quanh bạn bằng những người lạc quan.** Hãy nuôi dưỡng tình bạn với những người nhìn thế giới qua lăng kính hồng. Tránh những người bi quan khắc nghiệt.
- **Viết ra danh sách những điều tích cực trong cuộc đời bạn.** Không ai có một cuộc sống hoàn toàn chỉ toàn tiêu cực. Hãy ngồi xuống và viết ra những gì vui vẻ và tích cực trong cuộc sống. Bạn sẽ ngạc nhiên khi nhận ra điều tốt đẹp vượt trội hơn điều xấu. Thường xuyên xem lại danh sách và bổ sung thêm.
- **Đừng phóng đại thất bại.** Chỉ vì bạn có một ngày khó khăn, buồn bã, không có nghĩa là mọi ngày trong đời bạn sẽ đều như vậy. Hãy chịu đựng cơn bão, nhưng hãy tận hưởng những ngày nắng đẹp.
- **Đừng tự chỉ trích bản thân.** Có thể bạn chính là kẻ thù tồi tệ nhất của mình khi không ngừng nhắc nhở bản thân về mọi thất bại và khuyết điểm. Hôm nay hãy bắt đầu tập chấp nhận chính mình. Nếu có những khía cạnh bạn không hài lòng, hãy thực hiện một bước tích cực. Hãy Xác Tín thay đổi thay vì chỉ biết tự trách móc.

Lời nguyện

Lạy Chúa nhân lành, đôi khi mắt con mù lòa và tai con điếc trước muôn ơn phúc trong cuộc đời. Xin giúp con biết thấy và nghe được vẻ đẹp nơi con và chung quanh con. Amen.

Xác tín

- Đòi tôi phong phú và dư đầy.
- Thiên Chúa ban cho tôi những quà tặng tốt lành.
- Tầm nhìn của tôi ngày càng sâu rộng trong lạc quan mỗi ngày.

Suy niệm

Lạy Chúa, xin ban cho chúng con ân sủng để chấp nhận với bình an những gì không thể thay đổi, can đảm để thay đổi những gì cần phải thay đổi, và khôn ngoan để phân biệt được điều này với điều kia.

— Reinhold Niebuhr

Thứ Tư

Nhận Thức về Sự Chữa Lành

*Chúa chữa lành những tâm hồn tan vỡ
và băng bó vết thương cho họ.*

Thánh Vịnh 147:2-3

Kinh Thánh lại một lần nữa bảo đảm với chúng ta rằng Thiên Chúa tìm cách chữa lành chúng ta khỏi mọi tổn thương của con người. Thường thì tiến trình chữa lành diễn ra rất từ từ đến nỗi lúc đầu ta thậm chí không nhận ra. Tuy nhiên, ta có thể chắc chắn rằng sự chữa lành đang xảy ra khi nhận thấy những thay đổi sau trong đời sống:

- Ta cảm thấy thoải mái khi tự mình làm việc.
- Ta muốn có một mối quan hệ thân mật.
- Ta có thể diễn đạt cảm xúc khi chúng xuất hiện.
- Ta biết dịu dàng hơn với chính mình.
- Ta có thể mở lòng với người khác.
- Ta thành thật hơn với chính mình và với người khác.
- Ta có thể diễn đạt cơn giận một cách chính xác và đúng mức.

-
- Ta không còn phải vật lộn để chỉ gắng gượng sống qua từng ngày.
 - Ta cảm thấy được nuôi dưỡng, quân bình và toàn vẹn hơn.

Khi bạn đọc lại danh sách này, hãy khen ngợi chính mình về những điều đã đúng với bạn lúc này. Hãy nhắc nhở mình kiên nhẫn với những chỗ còn thiếu sót. Sự chữa lành cần thời gian, nhưng nó chắc chắn sẽ diễn ra!

Lời Cầu Nguyện

Lạy Chúa nhân lành, xin dạy con đừng sợ bóng tối nhưng yêu mến ánh sáng hơn. Trong mọi sự, ngày qua ngày, xin thực hiện công trình chữa lành của Ngài trong đời con. Amen.

Xác Tín

- Ngày qua ngày, con cảm thấy hạnh phúc hơn vì được sống.
- Ngày qua ngày, con cảm thấy tràn đầy sức sống và mạnh khỏe hơn.
- Ngày qua ngày, con cảm thấy thư thái và quân bình hơn.

Suy Niệm

Ước muốn được chữa lành tự nó đã là một nửa của sức khỏe.

— Seneca

Thứ Năm

Xin Chúa Chữa Lành Vết Thương Của Chúng Ta

*Chúa ở gần những ai đau buồn;
Người cứu những ai đã mất hết hy vọng.*

Thánh Vịnh 34:18

Bên cạnh những nỗ lực riêng để đạt đến sự chữa lành và toàn vẹn, chúng ta cũng đừng ngần ngại cầu xin Thiên Chúa ban ơn chữa lành. Ta luôn phải nhớ rằng đây là một Thiên Chúa biết và đáp lại những tổn thương của con người. Neil Mintzman không phải là một người tôn giáo, nhưng ông đã cầu xin một lời giải đáp tại sao cô con gái Stacey, 20 tuổi của ông, lại bị lấy đi mười năm trước trong một tai nạn xe hơi bất ngờ. Thời gian chẳng làm vết thương ấy lành đi bao nhiêu. Ông đơn giản không thể chấp nhận được thực tại mất mát ấy.

Rồi một đêm, khi ông đang ngủ, một “Đấng Hiện Diện với ánh sáng huy hoàng” bất ngờ tràn ngập giấc mơ của ông, như ông kể lại. “Dù tôi không thấy được khuôn mặt, tôi biết đó là Thiên Chúa. Tôi hỏi: ‘Stacey? Stacey thế nào rồi?’ Và Đấng Hiện Diện đáp: ‘Nó hạnh

phúc; nó được yêu thương.’ Nước mắt lăn dài, tôi lặp lại câu hỏi và vẫn nhận được câu trả lời y như vậy.”

Cảm thấy giấc mơ sắp kết thúc, Mintzman lại thưa với Đấng Hiện Diện: “Nhưng con cần một dấu chỉ. Một điều cụ thể để xoa dịu nỗi đau của con.” Đấng Hiện Diện đáp: “Hãy mở mắt ra!” Tuy nhiên, Mintzman ngần ngại làm điều đó khi chưa nhận được một dấu chỉ nào. Lần này, Đấng Hiện Diện truyền lệnh cho người cha đang đau khổ: hãy mở mắt. Và ông đã mở ra.

Điều đầu tiên Mintzman thấy là những con số đỏ trên chiếc đồng hồ điện tử đang phát sáng trong bóng tối bên giường. Ông nhìn chúng trong sự kinh ngạc. Con số hiện lên là 5:22. “Đó chính là tháng và ngày con gái yêu dấu Stacey của tôi qua đời,” ông nói. “Tôi đã có dấu chỉ.” Từ giây phút ấy, nỗi đau của ông được xoa dịu.

Lời Cầu Nguyện

Lạy Chúa nhân lành, xin cho ân sủng chữa lành của Ngài tuôn chảy qua con và làm con nên toàn vẹn. Xin cho cả đời con trở thành chứng tá lớn lao về sự hiện diện trung tín của Ngài. Amen.

Xác Tín

- Con cảm tạ vì sự phục hồi thần linh.
- Con cảm tạ vì tình yêu chữa lành của Chúa đang tuôn chảy qua con.
- Con xác tín ước muốn của Thiên Chúa dành cho sự chữa lành và toàn vẹn của con.

Suy Niệm

Khi chúng ta dâng trọn trái tim mình cho Thiên Chúa, ta cần biết lắng nghe, cần giữ trái tim mình luôn rộng mở để đón nhận cả lời đáp lẫn hành động của Ngài trong ta.

— George Appleton

Thứ Sáu

Hiểu Về Sự Tội Lỗi

*“Lạy Chúa, con quá hổ thẹn không dám ngẩng đầu
lên trước nhan Ngài.”*

Êtra 9:6

Cầu Kinh Thánh hôm nay nhắc nhở rằng mọi người đều trải qua cảm giác tội lỗi, kể cả những người đã viết nên Kinh Thánh. Một bước quan trọng trong hành trình từ cay đắng đến vui mừng là hiểu và biết cách đáp lại cảm giác tội lỗi. Khi được xử lý đúng, tội lỗi là một cảm xúc có thể dẫn đến tự do. Nhưng ngược lại, tội lỗi có thể gây tổn hại lớn khi bị quản lý sai. Có tội lỗi lành mạnh và tội lỗi không lành mạnh.

Tội lỗi lành mạnh đối với lương tâm cũng như linh hồn đối với thân xác: là một tín hiệu cho thấy có điều gì đó sai. Ví dụ, nếu tôi phản ứng thái quá trong một tình huống nào đó và buông lời cay nghiệt, độc ác, thì việc tôi cảm thấy tội lỗi là điều thích hợp. Sự tội lỗi này có thể thúc đẩy tôi sửa chữa lỗi lầm mình đã gây ra, xin lỗi và Xác Tín không lặp lại. Loại tội lỗi này đem lại kết quả tích cực.

Tuy nhiên, xen lẫn với tội lỗi lành mạnh có thể là tội lỗi bệnh hoạn hoặc không lành mạnh. Chẳng hạn, một người đàn ông cảm thấy tội lỗi vì dự định kết hôn với một người phụ nữ mà mẹ anh không chấp nhận. Người đàn ông ấy giằng co với hai lựa chọn: hoặc chấm dứt mối quan hệ để giảm bớt tội lỗi với mẹ mình, hoặc tiến tới hôn nhân nhưng phải chịu đựng cảm giác tội lỗi dai dẳng không giải quyết được. Loại tội lỗi này là không thích hợp và chỉ cản trở sự trưởng thành của chúng ta.

Những câu hỏi sau có thể giúp bạn phân biệt liệu bạn đang chịu đựng tội lỗi lành mạnh hay không lành mạnh:

- Tôi có đang cảm thấy tội lỗi vì áp lực người khác đặt lên tôi không?
- Tôi có đang cảm thấy tội lỗi vì cầu toàn và đặt ra những mục tiêu phi lý cho bản thân không?
- Tôi có đang cảm thấy tội lỗi vì có nhu cầu làm vừa lòng tất cả mọi người không?

Nếu bạn trả lời “có” cho những câu hỏi này, bạn có thể nghi ngờ rằng cảm giác tội lỗi của mình là không lành mạnh. Để chắc chắn hơn, hãy tìm một người bạn tốt hoặc một nhà lãnh đạo tôn giáo để tâm sự. Hãy nhờ họ giúp bạn phân định những cảm xúc tội lỗi này.

Lời Cầu Nguyện

Lạy Thiên Chúa đầy lòng xót thương và nhân hậu, xin ban cho con ơn phân định thiêng liêng để biết phân biệt giữa tội lỗi lành mạnh

và không lành mạnh. Khi con sai, xin giúp con làm điều đúng và tốt lành. Amen.

Xác Tín

- Thiên Chúa yêu con, nên con cũng yêu và chấp nhận chính mình.
- Vì con yêu bản thân, con không cần phải làm vừa lòng tất cả mọi người.
- Thiên Chúa muốn điều tốt nhất cho con, và con mở lòng đón nhận mọi phúc lành của Ngài dành cho con.

Suy Niệm

Chúng ta không được sợ hãi hay xấu hổ khi nói về cảm giác tội lỗi của mình với những người đã được huấn luyện để giúp chúng ta khi đời sống trở nên khó khăn.

— Granger Westberg

Thứ Bảy

Đáp Lại Cảm Giác Tội Lỗi

*“Vì vậy tôi gắng hết sức để luôn giữ lương tâm trong sạch
trước mặt Thiên Chúa và loài người.”*

Công Vụ Tông Đồ 24:16

Vì tất cả chúng ta đều có lúc trải qua cảm giác tội lỗi, điều quan trọng là phải biết xử lý chúng một cách xây dựng. Sau đây là tiến trình năm bước để đối diện với cảm giác tội lỗi:

- **Nhận diện cảm giác tội lỗi.** Nếu bạn cảm thấy bồn khoăn và day dứt vì những lời nói hay hành vi nào đó, hãy tự do và thẳng thắn thừa nhận với chính mình.
- **Xem xét liệu đó là tội lỗi lành mạnh hay không lành mạnh.** Như đã chia sẻ trong bài suy niệm hôm qua, không phải mọi cảm giác tội lỗi đều đúng đắn. Hãy xét xem cảm giác tội lỗi của bạn là thích hợp hay không thích hợp. Hãy xét lương tâm thật kỹ để chắc chắn rằng cảm giác ấy không bắt nguồn từ những mong đợi phi thực tế hoặc không lành mạnh.

-
- **Đền bù cho những lỗi lầm thật sự.** Hãy thừa nhận lỗi với người bạn đã xúc phạm. Thành thật xin lỗi. Hãy xin tha thứ. Hãy làm điều này mà đừng tự trách mình quá mức. Hãy nhớ rằng bạn là con người, và giờ đây bạn đang cố gắng hết sức để sửa chữa.
 - **Học hỏi từ tình huống.** Sau khi đền bù, hãy xem xét lại tình huống và cố gắng học hỏi từ đó để ít có khả năng lặp lại. Hãy nhắc mình rằng biến cố này có thể trở thành một kinh nghiệm quý giá giúp bạn mạnh mẽ hơn trước kia.
 - **Cho cảm giác tội lỗi thời gian để lắng xuống.** Thông thường, chỉ riêng việc nhận ra và sửa sai cũng không làm cho cảm giác tội lỗi biến mất ngay. Những cảm xúc mạnh cần thời gian để dịu lại. Thường thì lành mạnh hơn khi nghĩ đến việc giảm bớt tội lỗi, thay vì xóa bỏ nó hoàn toàn.

Lời Cầu Nguyện

Lạy Thiên Chúa chí thánh và đầy lòng trắc ẩn, khi con làm tổn thương ai, xin giúp con mau mắn sửa sai, xin tha thứ và bước tiếp. Amen.

Xác Tín

- Con có sự sáng suốt để nhận ra lỗi lầm của mình.
- Con có sự trưởng thành để đền bù.
- Con chịu trách nhiệm về hành động của mình.

Suy Niệm

Hối tiếc sâu xa chính là sống lại một lần nữa.

— Henry David Thoreau

CHÚA NHẬT

Biến Đau Khổ Thành Lòng Trắc Ẩn

*“...chúng ta phải giúp đỡ những kẻ yếu đuối, nhớ lại lời chính Chúa
Giêsu đã phán: ‘Hạnh phúc hơn là cho đi hơn là nhận lãnh.’”*
(Công vụ Tông đồ 20:35)

Những người lành mạnh biết cách biến sự bất hạnh của mình thành lòng trắc ẩn đối với người khác. Đó là dấu chỉ của sự trưởng thành về mặt cảm xúc và thiêng liêng khi có thể chạm đến một con người khác bằng lòng nhân hậu. Người lành mạnh không để mình trở nên chai sạn và cứng lòng, xa lánh người khác. Trái lại, họ sử dụng nỗi đau của mình như một động lực để giúp người khác được chữa lành.

Hãy nghĩ đến Eleanor Roosevelt, người sinh ra trong một gia đình mà ngày nay sẽ bị coi là “rối loạn.” Khi Eleanor mới bốn tuổi, mẹ bà, vốn lạnh lùng về mặt tình cảm, đã nói với bà: “Mày chẳng có chút nhan sắc nào cả.” Một lời bình phẩm tàn nhẫn như vậy từ cha mẹ có thể đã hủy hoại lòng tự trọng của một bé gái. Bốn năm sau, mẹ Eleanor qua đời.

Cha của Eleanor, là em trai út của Tổng thống Theodore Roosevelt, lại là một người nghiện rượu. Như nhiều người nghiện khác, hành vi của ông bất thường và vô trách nhiệm. Ông qua đời khi Eleanor mười tuổi. Lúc đó, Eleanor nhỏ bé đã trở thành trẻ mồ côi.

Bất kỳ đứa trẻ nào lớn lên trong hoàn cảnh khắc nghiệt như thế đều có thể dễ dàng trở thành một người lạnh lùng, cứng rắn, dửng dưng và khép kín. Thế nhưng Eleanor lại trưởng thành thành một phụ nữ khác thường: ấm áp, quảng đại, nhân hậu và giàu lòng trắc ẩn. Bà tiếp tục được nhắc đến như một trong những người phụ nữ được ngưỡng mộ nhất nước Mỹ.

Một người từng gặp Eleanor Roosevelt và cảm nhận được sự ấm áp của bà là Blanche Wiesen Cook, Tiến sĩ, giáo sư lịch sử và nghiên cứu phụ nữ tại Đại học Thành phố New York. Bà nói Eleanor Roosevelt thấu hiểu nỗi đau của người khác vì chính bà đã trải qua một cuộc đời đầy đau khổ. Tiến sĩ Cook viết về cuộc gặp gỡ với Eleanor Roosevelt như sau:

“Tôi thật may mắn khi được gặp bà vào cuối những năm 1950, và khi chúng tôi được giới thiệu, bà mỉm cười, nắm lấy tay tôi, và nhìn thẳng vào mắt tôi. Bà cũng làm như vậy với tất cả những người bà gặp, bởi vì bà thật sự yêu thương mọi người. Dù bà đi đến đâu và nói ở đâu, người ta đều biết ngay rằng cách bà nhìn thế giới bao gồm cả họ trong đó.”

Lời nguyện

Lạy Thiên Chúa nhân từ, xin dạy con cách biến đau khổ của mình thành lòng trắc ẩn đối với người khác. Xin cho nỗi đau của con trở thành nguồn mạch của sự lành, lòng tốt, và ngay cả sự cứu chuộc cho người khác. Amen.

Xác Tín

- Thiên Chúa đang dùng con để giúp đỡ người khác hôm nay.
- Ánh sáng và tình yêu của Thiên Chúa tuôn chảy qua con.
- Khi Chúa chữa lành con, con sẽ giúp chữa lành cho người khác.

Suy niệm

“Tôi tin rằng hạnh phúc gắn liền với sự hữu ích. Tôi tin rằng bốn phận của chúng ta là vươn tới những điều lớn lao hơn, thay vì co cụm trong những chiếc vỏ nhỏ bé của mình và găm giữ với thế giới.”

— Jerry Fleishman

Thứ Hai

Tạo sự khác biệt cho ai đó

“...hãy nhân từ và dịu dàng với nhau...”

Êphêô 4:32

Nỗi đau của chính chúng ta không bao giờ được phép ngăn cản ta vươn tay ra giúp đỡ một người khác. Hãy xem trường hợp của Ellen C. Khi bước sang tuổi ba mươi, cô đã trải qua hai trung tâm cai nghiện ma túy và rượu nhưng chưa bao giờ duy trì được sự tỉnh táo quá mười tháng. Cô đã vật lộn với cơn nghiện rượu từ năm mười bốn tuổi.

Ellen không thể nhận ra bất kỳ thành tựu nào khiến cô có thể tự hào. Cô tin chắc rằng mình sẽ không bao giờ kết hôn hay có con. Cô cảm thấy đời mình chỉ là một sai lầm và vô nghĩa. Trong tuyệt vọng, cô đã nghiêm túc nghĩ đến việc tự tử.

Tuy nhiên, Chúa đã gọi nhớ cho cô về một người đàn ông mà cô từng gặp trong một buổi nhóm của Ấn danh Người Nghiện Rượu. Ellen đã gọi điện và trò chuyện với ông. Trong cuộc trò chuyện, nỗi phẫn uất và tức giận sâu kín của cô bùng phát. Cô giận cha mẹ, gia

đình, nhóm Ẩn danh Người Nghiện Rượu, thậm chí cả Chúa. “Làm sao Chúa có thể làm điều này với tôi?” – cô hét vào ống nghe.

Người bạn ấy không nổi giận. Ông nhân hậu và đầy trắc ẩn, lắng nghe cẩn thận. Ông để Ellen trút ra bao năm tháng chất chứa giận dữ. Khi tình bạn phát triển, ông đã giúp Ellen vào trung tâm cai nghiện. Trong thời gian Ellen nằm viện, người đàn ông ấy vẫn gọi điện, đến thăm và tiếp tục khích lệ cô. Ông nhắc đi nhắc lại rằng cô là một con người đặc biệt và xinh đẹp, được Thiên Chúa dựng nên, được Ngài yêu thương và đặt trên đời này cho một mục đích độc nhất. Ông chưa bao giờ bỏ rơi cô.

Hai năm sau, Ellen đã duy trì sự tỉnh táo. Cô đã gặp được Thiên Chúa và tìm thấy cả bình an lẫn sự tĩnh lặng trong cuộc đời mình. Cô choáng váng khi biết rằng chính người đàn ông mà cô gọi trong tuyệt vọng ngày ấy vừa mất đi một người con trai. Người con trai ấy đã qua đời trong một tai nạn liên quan đến rượu.

Dù nỗi đau của chính ta lớn đến đâu, ta vẫn có thể tạo sự khác biệt cho một ai đó!

Lời cầu nguyện

*Lạy Chúa Giêsu, xin dạy con biết quảng đại;
Biết cho đi mà không tính toán;
Biết chiến đấu mà không ngại thương tích;
Biết lao nhọc mà không tìm nghỉ ngơi;
Biết làm việc mà không mong phần thưởng,
Ngoại trừ việc biết rằng con đang thực hiện ý Chúa. Amen.
(Phỏng theo lời cầu nguyện của Thánh Inhaxiô Loyola)*

Xác tín

- Tôi sẽ để cho nỗi đau của mình trở thành lợi ích cho người khác.
- Tôi sẽ dùng nỗi đau như một năng lượng sáng tạo để đem đến sự trợ giúp và hy vọng cho mọi người.
- Hôm nay tôi sẽ là một người chữa lành, mặc dù chính tôi vẫn còn mang thương tích.

Suy niệm

*Biết rõ nỗi sầu khổ,
tôi học được cách nâng đỡ những người đau buồn.*

— Virgil

THỨ BA

Tâm quan trọng của lòng nhân hậu tự phát

*“Hãy nhớ đến những kẻ khốn khổ, như thể chính anh em
cũng đang khốn khổ với họ.”*

— Do Thái 13:3

Dwight Morrow, cha của Anne Morrow Lindbergh, đã tổ chức một buổi tiệc tối có sự tham dự của Calvin Coolidge. Sau khi Coolidge rời đi, Morrow nói với những vị khách còn lại rằng Coolidge sẽ là một vị tổng thống tốt. Những người khác không đồng ý. Họ cho rằng Coolidge quá trầm lặng; ông thiếu màu sắc, thiếu cá tính, thiếu sự hiện diện mạnh mẽ; và rằng chẳng ai sẽ ưa thích ông.

Khi ấy, cô bé Anne mới sáu tuổi đã cất lời: “Con thích ông ấy!” Khi được hỏi tại sao, cô bé đưa ngón tay nhỏ có băng cá nhân lên. “Ông ấy là người duy nhất trong bữa tiệc hỏi thăm về ngón tay đau của con,” cô giải thích. “Và đó là lý do tại sao ông sẽ là một tổng thống tốt.”

Câu chuyện nhỏ ấy trở thành một bài học vô giá trong đời sống: từ sự lạnh lùng đến lòng trắc ẩn. Giống như Calvin Coolidge, một ứng viên tổng thống, chúng ta không được phép trở nên quá bận rộn, quá quan trọng, hay quá bị cuốn vào công việc riêng mà quên đi nhu cầu của người khác.

Lời nguyện

“Lạy Chúa yêu thương, xin mở mắt con trước nỗi đau của tha nhân. Xin giúp con thấy vết thương và chữa lành nó, thấy nhu cầu và đáp ứng nó, thấy lo âu và xoa dịu nó.”

Xác tín

- Hôm nay con sẽ mở lòng với bất cứ ai cần đến con.
- Hôm nay con sẽ dùng những trải nghiệm của mình để giúp đỡ người khác.
- Hôm nay con sẵn sàng trở thành khí cụ của tình yêu chữa lành đến từ Thiên Chúa.

Suy niệm

“Luôn luôn coi trọng lòng nhân hậu tự phát.”

— Samuel Johnson

THỨ TƯ

Kinh nghiệm được chữa lành qua việc giúp đỡ

*“Hãy chia cơm cho kẻ đói, rước vào nhà những kẻ nghèo khổ không
nơi trú ngụ... bấy giờ vết thương người sẽ mau lành.”*

Isaia 58:7-8

Đó là một quy luật của đời sống: chúng ta có thể cảm nghiệm sự chữa lành khi biết giúp đỡ. Khi chúng ta chủ động chia sẻ với người khác và mở rộng đời mình cho họ, thì chính những vết thương của ta được giảm nhẹ, xoa dịu, thậm chí được xóa bỏ. Tuy nhiên, quá thường xuyên, nỗi đau riêng của chúng ta lại quá lớn khiến chúng ta mù quáng trước nhu cầu của người khác. Trong tiến trình hồi phục, điều quan trọng là dành thời gian để tự xét xem mình đã trở thành người như thế nào do những tổn thương. Bạn giống như hồ chứa, kênh đào hay vũng lầy?

Một hồ chứa là nơi trữ nước để có sẵn khi cần. Bạn có phải là người giống như hồ chứa? Bạn có phải là người mà người khác có thể tìm đến khi họ sa sút? Bạn có phải là người được Chúa trao phó

những ân phúc và quà tặng, để rồi có thể chia sẻ cho những ai kém may mắn hơn?

Hay bạn giống như kênh đào? Chức năng của kênh đào là dẫn nước từ nơi này sang nơi khác một cách có trật tự. Nước trong kênh chỉ lưu lại tạm thời. Bạn có phải là người giống như kênh đào? Bạn có phải là người biết tạo nhịp cầu nối giữa những con người? Bạn có phải là người có thể nối kết những người đau khổ với nguồn trợ giúp và niềm hy vọng?

Hay bạn đã trở thành một vũng lầy? Vũng lầy khác với hồ chứa và kênh đào ở chỗ nó có chỗ nước chảy vào nhưng không có lối thoát; nước chỉ chảy vào mà không chảy ra. Kết quả là sự tù đọng. Nước trở nên ôi thối và muôn loài sinh vật trong đó bắt đầu chết dần. Những tổn thương của bạn có biến bạn thành vũng lầy? Bạn có phải là một người hoàn toàn lệ thuộc, lúc nào cũng đòi hỏi nhiều hơn từ người khác nhưng lại chẳng bao giờ biết cho đi?

Lời Kinh Thánh hôm nay nhắc nhở chúng ta rằng chúng ta có thể cảm nghiệm sự chữa lành khi biết giúp đỡ. Nó cũng nhắc ta rằng tiến trình hồi phục được đẩy mạnh khi ta “chia cơm cho kẻ đói” và “rước vào nhà những kẻ nghèo khổ không nơi trú ngụ.”

LỜI NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa hằng sống và yêu thương, bất chấp những thương tích của quá khứ, xin giúp con biết trở nên giống như hồ chứa và kênh đào, và bớt đi sự giống như vũng lầy. Xin ban sức mạnh để con vươn đến với tha nhân bằng sự thấu hiểu, cảm thông và nhạy bén. Amen.

XÁC TÍN

- Tôi đón nhận và yêu thích thử thách của việc mở lòng ra với người khác.
- Tôi sẵn sàng và yêu thương mà trao ban sự nâng đỡ bất cứ nơi nào cần đến.
- Tôi là một con người có trách nhiệm, mạnh mẽ và đầy yêu thương.

SUY NIỆM

*Chúng ta sống để làm gì, nếu không phải để làm cho cuộc đời
bớt khó khăn hơn cho nhau.*

— George Eliot

Thứ Năm

Tầm Quan Trọng của Những Hành Động Tử Tế

“...ánh sáng của anh em phải chiếu giãi trước mặt thiên hạ, để họ thấy những công việc tốt đẹp anh em làm mà tôn vinh Cha của anh em, Đấng ngự trên trời.”

(Mátthêu 5:16)

Những ai đã trải qua hành trình từ tổn thương đến chữa lành, từ đau khổ đến bình an, sẽ muốn dâng lời tạ ơn Thiên Chúa bằng cách đối xử với người khác bằng sự tử tế và quan tâm. Tầm lòng biết nghĩ cho người khác thể hiện qua nhiều hình thức. Những hành động nhân ái luôn được người nhận trân trọng. Cuộc sống mang đến cho chúng ta vô số cơ hội để bày tỏ sự quan tâm ấy.

- Người biết quan tâm sẽ nhanh chóng gửi một lời động viên cho ai đó đang buồn nản.
- Người biết quan tâm sẽ khen ngợi người khác khi họ được thăng chức, được vinh danh, hay đạt thành tích nào đó.
- Người biết quan tâm sẽ giúp làm việc vặt, mua nhu yếu phẩm, gửi thư... cho người không thể ra ngoài.

-
- Người biết quan tâm sẽ đến thăm bạn bè, người thân đang nằm viện.
 - Người biết quan tâm sẽ nhường chỗ đậu xe gần cửa hàng cho người già hay cha mẹ có con nhỏ, sẵn sàng đi bộ xa hơn một chút.
 - Người biết quan tâm sẽ kịp thời giúp đỡ khi nghe tin về một khủng hoảng gần đó, sẵn sàng chung tay trong những việc thực tế.

Theo lời Chúa Giêsu, người biết quan tâm chính là món quà cho thế giới. Họ không chờ cơ hội đến, mà tự tạo ra cơ hội. Nhờ đó, họ làm cho thế giới này trở nên tốt đẹp hơn, khiến người khác hạnh phúc và chính họ cũng được hạnh phúc.

Lời Cầu Nguyện

Lạy Thiên Chúa hằng hữu và nhân từ, con cảm tạ Ngài vì sự tiến triển và ơn chữa lành của con. Giờ đây, con xin dâng hiến đời mình để trở thành nguồn phúc lành cho tha nhân, hầu làm vinh danh Ngài. Amen.

Xác Tín

- Hôm nay con sẽ sống với lòng quan tâm dành cho tất cả những ai con gặp gỡ.
- Hôm nay con sẽ bày tỏ lòng biết ơn Thiên Chúa qua những hành động nhân ái.

-
- Hôm nay con sẽ trở nên nguồn hy vọng và sự giúp đỡ cho ai đó đang cần.

Suy Niệm

*Nhiều thân linh, nhiều tín điều,
Nhiều nẻo đường quanh co,
Nhưng chỉ cần nghệ thuật sống tử tế
Là đủ cho thế giới buồn này.*

— Ella Wheeler Wilcox

THỨ SÁU

Sức Mạnh của Một Hành Động Nhân Hậu

“Vây, anh em là những người được Thiên Chúa tuyển chọn, hiến thánh và yêu thương, hãy mặc lấy lòng cảm thương, nhân hậu, khiêm nhu, hiền hòa và nhẫn nại.”

Côlôxê 3:12

Để kỷ niệm hai trăm năm Hiến Pháp Hoa Kỳ, Đệ nhất Phu nhân Barbara Bush đã xuất hiện trong một chương trình đặc biệt của đài ABC-TV được quay trước khán giả trực tiếp tám trăm ngàn người. Trước đó trong ngày, bà Bush đã gặp một công nhân xây dựng về hưu sáu mươi hai tuổi, người được chọn để đọc Lời mở đầu của Hiến Pháp. Ông chỉ mới học đọc gần đây và quá lo lắng về việc xuất hiện trên truyền hình đến nỗi muốn hủy bỏ chỉ vài giờ trước khi chương trình được phát sóng.

Bằng sự kiên nhẫn lớn lao và lòng nhân hậu tuyệt vời, bà Bush đã xua tan nỗi sợ hãi của ông. Khi ông giải thích rằng có những từ ông không hiểu, bà Bush đã chia sẻ rằng chính bà cũng từng gặp khó khăn với những từ như thế. Rồi bà đề nghị cả hai cùng đọc Lời mở đầu với nhau. Khi bước lên sân khấu, họ bắt đầu đọc. Khi sự tự

tin của ông tăng lên, Barbara Bush dần dần hạ thấp giọng cho đến khi chỉ còn thì thầm.

Khả năng đối xử với người khác bằng lòng nhân hậu trọn vẹn là một dấu hiệu của sự trưởng thành và liêm chính. Nó là minh chứng mạnh mẽ rằng một người đang sống trong sự bình an với thế giới.

LỜI NGUYỆN

Lạy Thiên Chúa hằng hữu và nhân từ, xin mở mắt trái tim con để nhận ra muôn cơ hội xung quanh, hầu con có thể thực hành lòng nhân hậu. Amen.

XÁC TÍN

- Hôm nay con sẽ tạo nên sự khác biệt cho một ai đó.
- Hôm nay con sẽ trao một lời khen ngợi bất ngờ.
- Hôm nay con sẽ trở thành nguồn vui cho một người khác.

SUY NIỆM

*Lòng nhân hậu trong lời nói tạo nên sự tự tin.
Lòng nhân hậu trong suy nghĩ tạo nên sự sâu sắc.
Lòng nhân hậu trong trao ban tạo nên tình yêu.*

– Lão Tử

THỨ BẢY

Dành Chỗ Cho Người Khác

“Ta là khách lạ, các người đã tiếp rước vào nhà...”

(Mátthêu 25:35)

Vì những vết thương của riêng mình đôi khi quá lớn, chúng ta dễ dàng quên đi hay bỏ mặc nhu cầu của người khác. Do đó, chúng ta luôn phải tỉnh thức để tìm kiếm cơ hội thực hành lòng cảm thương, và nhờ vậy giữ cho ngọn lửa ấy sống động trong tim. Từ *compassion* (cảm thương) theo nghĩa đen là “cùng chịu đau khổ với người khác.” Trong đoạn Kinh Thánh hôm nay, Chúa Giêsu kêu gọi các môn đệ của Ngài hãy trở nên những con người biết cảm thương, những người biết mở lòng để trao ban sự hiếu khách rộng rãi cho tha nhân.

Một người bạn của tôi, Rita Anton, đã từng nhận được một nghĩa cử như thế, và điều ấy đã để lại trong bà một ấn tượng nồng ấm và bền lâu. Sau khi người chồng yêu quý qua đời, Rita đã tình nguyện tham gia một nhóm truyền giáo tại châu Á.

Có lần, khi ở sân bay Kathmandu, Nepal, bà đã dùng hết số tiền Nepal của mình để mua vé đi Calcutta. Rita đầy lo lắng vì bà

là một phụ nữ đi du lịch một mình. Lúc ấy, có nhiều người Mỹ trở thành nạn nhân của nạn cướp giết.

Khi đến quầy vé để xác nhận vé, nhân viên nói: “Phải trả thêm sáu mươi rupee: thuế sân bay.”

“Tôi như chết lặng,” Rita nhớ lại. “Họ không chấp nhận tiền Mỹ, nghĩa là tôi phải tìm một chỗ đổi tiền. Trong khi tôi chỉ còn rất ít thời gian trước khi chuyển bay cất cánh.”

Trong tuyệt vọng, bà quay lại nhìn cặp đôi đứng sau lưng. Một quý ông phong thái, mặc trang phục truyền thống, đứng cạnh vợ mình – người đang mặc một chiếc sari lụa tuyệt đẹp. Rita mạnh dạn hỏi: “Ông có thể cho tôi mượn sáu mươi rupee để đóng thuế không?”

Không chút do dự, người đàn ông đưa bà một trăm rupee. Bà trả tiền thuế rồi cố gắng đưa lại số tiền thừa. Ông mỉm cười ấm áp và nói: “Ồ, không cần đâu. Bà có thể mua một tách trà ở sân bay. Cứ giữ lại số tiền thừa.”

Rita xin địa chỉ của ông để có thể hoàn trả, nhưng ông từ chối và nói: “Điều đó không cần thiết. Tôi rất vui được giúp bà.”

“Tôi biết được rằng ông ấy đến từ Calcutta,” Rita kể lại. “Lòng tốt của ông đã xua tan nỗi sợ hãi trong tôi. Nếu Calcutta có những con người như thế, thì tôi chẳng còn gì phải lo lắng. Và đúng vậy, tôi đã trải qua mười ngày ở Calcutta mà không gặp bất cứ khó khăn nào.”

LỜI CẦU NGUYỆN

Lạy Chúa yêu thương, xin giúp con mở rộng biên giới của tâm hồn và linh hồn mình. Xin cho con biết vươn ra và chạm đến tha nhân bằng tình yêu của Ngài. Amen.

XÁC TÍN

- Hôm nay con sẽ nhận ra một người khác đang gặp khó khăn.
- Hôm nay con sẽ can đảm đáp lại nhu cầu của người khác.
- Hôm nay con sẽ mở rộng trái tim để đón nhận nỗi đau của tha nhân.

SUY NIỆM

*Đối với người Kitô hữu, không hề có khái niệm “người xa lạ.”
Chỉ có “người thân cận”... là người ở ngay bên cạnh và đang cần
chúng ta.*

— **Edith Stein**

Đăng kí nhận file bản dịch các tác phẩm mới nhất từ nhóm Tủ sách dịch Công giáo qua đường link:

https://docs.google.com/forms/u/1/d/1_6FDiBF6vS7YvwE2hvxT3yXwUEqFc7NTAx1QTqN4Y6E/edit?usp=drive_web